तात्विक भोजन

प्रस्तावना : श्री धीरेन्द्र मजूमदार

रामकृष्ण शर्मा

सर्वोदय साहित्य संघ,
काशी (बनारस)

हमारी खाद्य

तात्विक भोजन

हमारी खाद्य

प्रस्तावना : श्री धीरेन्द्र मजूमदार

रामकृष्ण शर्मा



सर्वोदय साहित्य संघ,
काशी (बनारस)

प्रथम संस्करण ११०० अगस्त, '५०

मूल्य ।।।=)

प्रकाशक—
मंत्री,
सर्वोदय साहित्य संघ,
काशी (बनारस)

मुद्रक—
परेशनाथ घोष,
सरला प्रेस,
बाँसफाटक, बनारस ।

प्रस्तावना

आज भारत में कोई समस्या है तो वह भोजन की समस्या है। इस समस्या से भारत के प्रधान मंत्री से लेकर सड़क का भिखारी तक परेशान है। आज की परिस्थिति में भोजन सम्बंधी चर्चा जितनी भी गहराई से हो सके उतना ही अच्छा है। अतः भाई रामकृष्ण का भोजन सम्बन्धी विवेचन आज की हालत में बहुत महत्व रखता है।

प्रायः जब लोग इस सम्बन्ध में विचार करते हैं तो पादार्थिक गुण दोष पर ही अधिक सोचते हैं। लेकिन भोजन की समस्या केवल उनके गुण दोष से ही मर्यादित नहीं होती। मनुष्य की जिन्दगी की मौलिक आवश्यकता होने के कारण भोजन की समस्या पर मानव समाज की आर्थिक, सामाजिक तथा राजनीतिक स्थिति भी निर्भर करती है। अतः इसपर व्यापक रूप से विचार होना जरूरी है।

भाई रामकृष्ण ने क्या खाया जाये, कैसे खाया जाये, और मनुष्य शरीर पर उसका क्या असर होता है, केवल इसी बात की चर्चा नहीं की है। बल्कि उन्होंने उसे कैसे, कितना, और कहाँ से पैदा किये जाये, समतोल पैदावार के अभाव से किस तरह समाज का समतुलन बिगड़ सकता है, समस्याओं का सही दृष्टि से समाधान किये बिना भारत कि‍स तरह अन्तर्राष्ट्रीय, सामाजिक तथा राजनीतिक रंगमञ्च पर दिशा भ्रष्ट होकर दलदल में फँस सकता है, इत्यादि बातों का ब्योरेवार विचार किया है।

प्रस्तुत पुस्तक केवल साधारण जनता के लिए उपयोगी है, ऐसी बात नहीं बल्कि अर्थशास्त्र तथा राजनीति शास्त्र के विद्यार्थियों के भी काम की चीज है। नयी तालीम के अध्यापकों के लिए इस प्रकार की पुस्तक काफी मददगार साबित होगी। वस्तुतः 'नयी तालीम' का उद्देश्य बच्चों को कुछ विषयों का ज्ञान करा देना मात्र नहीं है। इसका उद्देश्य है बच्चों को बाहोश तथा आत्म निर्भर नागरिक बनाने का। यही कारण है कि इस शिक्षा पद्धति में सामाजिक समस्याओं को शिक्षा का माध्यम माना गया है ताकि शिक्षार्थी समस्याओं के अध्ययन तथा उसके समाधान के अनुभव से ज्ञान प्राप्त करके सही दृष्टि से समाज सञ्चालन की योग्यता प्राप्त करे।

अन्न वस्त्र—मानव समाज की मौलिक आवश्यकता होने के कारण इसकी प्राप्त की चेष्टा ही मनुष्य की मौलिक प्रवृत्ति होती है। इसलिए 'नयी तालीम' में अन्न तथा वस्त्र उत्पादन को मूल उद्योग माना गया है। लेकिन जब इसी उद्योग के साथ विभिन्न विषयों के शास्त्रीय ज्ञान के समवाय की समस्या खड़ी होती है तो 'नयी तालीम' के शिक्षक प्रायः कर्तव्य विमूढ़ हो जाते हैं। ऐसे समवाय से बच्चों को कौन कौन बातें बतलायी जायें उनकी समझ में नहीं आता। इस पुस्तक से उन्हें अपने काम के लिए बहुत काफी सामग्री मिल जायेगी।

मुझे उम्मीद है देश के राष्ट्रीय जन, लोक सेवक, अध्यापक, तथा विद्यार्थी इस पुस्तक से काफ़ी लाभ उठायेंगे।

धीरेन्द्र मजूमदार

कुछ मोटे मोटे सवाल हैं जिन्हें ध्यान में रखकर ही इस पुस्तक को पढ़ने की जरूरत है—

● हम जो कुछ खाते हैं क्या वह शुद्ध, पौष्टिक और पर्याप्त है?

● कम या ज्यादा, अच्छा या बुरा, हमें इस समय जो कुछ खाने को मिल रहा है, क्या यह निश्चित है कि वह बराबर मिलता जायेगा, उसमें और भी कमी और ख़राबी पैदा न होगी? क्या उसमें काफी सुधार की जरूरत नहीं है?

● भोजन में भारत की राष्ट्रीय जरूरतों को देखते हुए किसी सामूहिक योजना का तात्विक आधार क्या हो सकता है?

इन प्रश्नों को नजर में रखते हुए, इस पुस्तक के बारे में एक बात ध्यान में रखने की है कि यह "भारत और भोजन" का एक खण्ड मात्र है। इसमें केवल भोजन के तात्विक पहलू पर विचार किया गया है। भारत में भोजन की समस्याएँ क्या हैं। उनका आर्थिक, राजनीति या राजकीय पहलू क्या है, इसकी पूरी पूरी जानकारी होना परम आवश्यक है, विशेषत: लोगों को जो समस्याओं का अध्ययन और सञ्चालन कर रहे हैं। इसीलिए उस हिस्से को उनके लिये अलग से पुस्तिका रूप में 'हमारी खाद्य समस्याएँ' के नाम से छाप दिया गया है। उसी प्रकार जो लोग समस्याओं से परचित हैं उन्हे भी व्यक्तिगत आचरण और उपयोग के लिये भोजन के तात्विक पहलुओं को समझने की जरूरत मालूम होती है क्योंकि वैयक्तिक आधार के

बिना कोई सामूहिक योजना बन भी नहीं सकती। जिन्हें समस्या-ओं की सामूहिक योजना को समझने की जरूरत है या जिन्हें इसकी जरूरत नहीं है, उन्हें भी भोजन के तात्विक पहलू को तो खूब अच्छी तरह से समझ कर उसे दैनिक जीवन में व्यवहृत करना होगा। अत: केवल इतने अंश को यहाँ एक स्वतंत्र पुस्तिका के रूप में प्रकाशित किया जा रहा है।

परन्तु भोजन की समस्या का सर्वांगणी अध्ययन करने के लिए "भारत और भोजन" का, जिसमें खाद्य समस्या के तीनों खण्ड एक साथ हैं, सम्पूर्ण अध्ययन करना चाहिये। व्यक्तिगत रूप से या नयी तालीम के दृष्टि रखने वाले शिक्षकों अथवा रचनात्मक कार्य कर्ताओं को "भारत और भोजन" का तीसरा खण्ड जो सम्पूर्ण पुस्तक में सम्मिलित रूप से छपा है, अवश्य पढ़ना चाहिये। उसमें व्यक्ति की संयोजित चेष्टाओं पर विचार किया गया है।

आशा है अलग अलग या कुल मिला कर—भोजन सम्बन्धी मेरी यह पुस्तक आप लोगों को कुछ न कुछ मदद जरूर देगी।

धीरेन भाई ने इस पुस्तक को प्रस्तावना लिख दी है—इसके सम्बन्ध में कुछ कहना जैसे ही अशोभनीय होगा जैसे छोटा अपने बड़े के प्रति आभार प्रदर्शित करे।

इस पुस्तक की रचना में मुझे जिन महानुभावों या रचनाओं से सहायता मिली है, उनका मैं ऋणी हूँ।

रामकृष्ण शर्मा

आहार तत्व और जीवन तत्व

इस भाग में पहले हम भारतीय खाद्यों के आहार तत्व को समझने की कोशिश करेंगे और फिर यह समझना आसान हो जायेगा कि देश की वर्तमान स्थिति में खाद्यों का कैसे सामञ्जस्य किया जाये जिससे लोग स्वस्थ, सुखी, संतुष्ट और स्वावलम्बी हो सकें, और फिर कम से कम साधन और समय में अधिक से अधिक लाभ हो। उसके बाद ही यह आसानी से समझा जा सकेगा कि व्यक्तिगत रूप से भोजन के प्रश्न पर प्रत्येक मनुष्य की कितनी और कैसी जिम्मेदारी है और इस समस्या को हल करने में समाज और सरकार के अलावा वह स्वयं क्या कर सकता है।

"जीवन-मान"

("कैलरी")

प्राणी मात्र को जीवन गति क़ायम रखने के लिए कुछ शक्ति की आवश्यकता है; इस शक्ति को शारीरिक गर्मी के रूप में भी समझा जाता है। जिस प्रकार मोटर के चलने में तेल और पेटरोल की ज़रूरत पड़ती है, एञ्जिन के लिए कोयले-पानी की ज़रूरत होती है, उसी प्रकार शरीर के लिए भोजन की जरूरत होती है। मोटर और एञ्जिन, यदि चुप-चाप खड़े रहें तो उन्हें इन चीज़ों की जरूरत नहीं पड़ती, परन्तु प्राणी के शरीर को

चुप चाप पड़े रहने पर भी, यहां तक कि स्वप्न और निन्द्रा में भी, शक्ति की जरूरत होती है—प्राणी को जीवित रखने के लिए, क्योंकि सुषुप्तावस्था में भी प्राणी की सूक्ष्म इन्द्रियाँ कार्य करती ही रहती हैं। इसलिए हम इसे "जीवन शक्ति" कहना चाहते हैं और यह प्रमुखतः भोज्य पदार्थों से ही प्राप्त होती है।

जीवित प्राणी के शरीर में जो गर्मी होती है, "जीवन-शक्ति" का प्रकट रूप वही है। इसीलिए इस शक्ति को नापने की दृष्टि से वैज्ञानिकों ने एक अन्दाज क़ायम किया है जिसे वे "ऊष्णता-मान" (हीट-युनिट्स) कहते हैं। इसे वे "आधार भूत शक्ति" (बेसल-एनर्जी) मानते हैं। इस शक्ति, इस उष्णता की पारिभाषिक माप के लिए जिन इकाइयों की कल्पना की गयी है उसी को अँग्रेज़ी में "कैलरी" कहते हैं। हम उसे "जीवन-मान" कहेंगे। २ पौण्ड यानी लगभग सेर भर पानी को १ डिग्री तक गर्म करने में जो गर्मी लगती है, वही १ कैलरी है।

हम जो कुछ खाते-पीते हैं उस सबसे हमें कुछ न कुछ शक्ति प्राप्त होती ही है। स्पष्टः प्रत्येक प्राणी को आयु और शारीरिक बनावट के हिसाब से कम या ज्यादा शक्ति की जरूरत पड़ती है और प्रत्येक भोज्य पदार्थ में "जीवन शक्ति" प्रदान करने की एक मात्रा होती है। यदि हमें इन दोनों का ज्ञान रहे तो हम आसानी से समझ सकते हैं कि किस प्राणी को कितना और कैसा भोजन चाहिये। हम यह भी आसानी से समझ सकते हैं कि अमुक व्यक्ति या अमुक वर्ग को जो भोजन मिल रहा है वह काफी है या नहीं। नीचे के कोष्ठकों पर ध्यान दें तो बात साफ़ हो जायेगी :—

प्रति व्यक्ति को 'जीवन-मान' की आवश्यकता, वज़न और क़द के हिसाब से—

वज़न (पौण्ड में)	क़द								
	४'-६"	५'	५'-२"	५'-४"	५'-६"	५'-८"	५'-१०"	६'	६'-२"
११२	१३३०	१३६०	१३९०	१४२०	१४५०	१४८०	१५१०	१५४०	१५७०
१२६	१४००	१४३०	१४६०	१४९०	१५२०	१५९०	१५९०	१६२०	१६५०
१४०	१४६०	१४९०	१५३०	१५६०	१५९०	१६३०	१६६०	१७००	१७३०
१५४	१५२०	१५५०	१५९०	१६२०	१६६०	१७००	१७३०	१७७०	१८१०
१६८	१५८०	१६१०	१६५०	१६९०	१७२०	१७६०	१७९०	१८३०	१८७०
१८२	१६४०	१६७०	१७१०	१७५०	१७८०	१८२०	१८५०	१८९०	१९३०
१९६	१६९०	१७३०	१७७०	१८१०	१८४०	१८८०	१९१०	१९५०	१९९०
२१०	१७४०	१७८०	१८२०	१८६०	१९००	१९४०	१९७०	२०१०	२०५०
२२४	१७८०	१८२०	१८७०	१९१०	१९५०	१९९०	२०३०	२०७०	२११०
२३८	१८२०	१८७०	१९२०	१९६०	२०००	२०५०	२०९०	२१३०	२१७०
२५२	१८६०	१९२०	१९७०	२०१०	२०६०	२११०	२१५०	२१९०	२२३०

यह गणना युरोप के जलवायु की है। भारतीय जलवायु में, अपेक्षाकृत, गर्म देश होने से कम गर्मी यानी कम "जीवन-मान" की ज़रूरत होगी।

ऊपर के कोष्टक से स्पष्ट होगा कि शरीर की लम्बाई, चौड़ाई और वज़न के हिसाब से किस प्रकार कम या ज्यादा शक्ति की ज़रूरत पड़ती है। इसी तरह उमर के हिसाब से भी स्वभावतः कम या ज्यादा शक्ति की ज़रूरत पड़ती है—

उमर	'जीवनमान'
१४ के ऊपर (प्रौढ़ युवक)	२६००
,, ,, (,, युवती)	२१००
१२-१३ (बच्चा)	२१००
१०-११ (,,)	१८००
८-९ (,,)	१६००
६-७ (,,)	१३००
४-५ (,,)	१०००

ऊपर के आङ्कड़ों से स्पष्ट हो जायेगा कि जितनी ही उमर बढ़ती जाती है, अधिक शक्ति यानी अधिक जीवन-मान की जरूरत होती है। इतना ही नहीं, स्त्री और पुरुष के भेद से जब बड़ी उमर में पहुँच कर कार्यों का भेद हो जाता है तो जीवन-मान की आवश्यकताओं में फ़र्क़ पड़ जाता है। प्रौढ़ युवक को २६०० और प्रौढ़ युवती को २१०० की जरूरत से बात साफ़ हो जायेगी। स्थिति भेद से भी 'जीवन मान' की आवश्यकता में अन्तर पड़ जाता है—

गर्भवती स्त्री	२४००
दूध पिलाने वाली माँ	३०००

नोट—उपर्युक्त आङ्कड़े राष्ट्र संघ के हैं जिनका आधार युरोप का हो सकता है और भारत के हिसाब से इसमें कुछ कमी हो सकती है। परंतु समझने की बात यह है कि स्थिति के अन्तर से कम या ज्यादा शक्ति खर्च होती है और इसलिए 'जीवन मान' की कम या ज्यादा जरूरत पड़ती है। इसी दृष्टि से नीचे के आङ्कड़े सहायक और ज्ञान प्रद सिद्ध होंगे जो बिल्कुल ठीक न होते हुए भी सामान्य स्थिति का बोध करा सकेंगे।

शिशु, प्रथम सप्ताह, साधारणत:	२००
,, प्रथम मास	३५०
,, द्वितीय ,, ,,	४००
,, ३रे ,, ,,	४५०
,, ५वें ,, ,,	६००
,, ८वें ,, ,,	७००
,, १२वें ,, ,,	८००

नोट :—अवस्था कम होते हुए भी यदि शिशु भारी है तो अधिक अवस्था वाले से अधिक जीवन-मान की जरूरत होगी। परंतु यह भी हो सकता है कि जरूरत से ज्यादा भोजन के कारण चर्बी बढ़ जाने से वजन बढ़ गया हो। वहाँ भोजन कम करके अवसत बराबर कर लेनी चाहिये। इसी प्रकार अच्छी खूराक पाने वाले बच्चे से दुर्बल शिशु को अधिक खूराक चाहिये ताकि वह अपनी वास्तविक स्थिति में आ जाये।

अब हमें यह समझने में कठिनाई न होगी कि भारत में स्थिति और अवस्था के भेद से किस वर्ग के लोगों को कितने जीवन-मान की जरूरत है। चूँकि भारत खेतिहर देश है, यहाँ अधिकांश लोग कठोर परिश्रम करते हैं, इसलिए उन्हें स्वस्थ और हृष्ट-पुष्ट रहने के लिए आमतौर से २६०० जीवन-मान की जरूरत रहती है। काम की कठोरता के हिसाब से यह जरूरत २८०० से ३००० तक बढ़ सकती है। आराम से दफ्तरों और गद्दियों पर बैठे बैठे काम करने वालों को २१५० तक काफी होगा। इस तरह मिल के मजदूर, सैनिक, बाबू और दलालों को भिन्न भिन्न आवश्यकताएँ हैं। इसका यह भी मतलब है कि मजदूरों को बाबू और कोठी वालों से अधिक भोजन की जरूरत है।

जब तक इस तरह काम न होगा देश में दुख और अशांति बढ़ती जायेगी, बड़े बड़े व्याख्यानों और ऊँचे ऊँचे उपदेशों के बावजूद भी देश धीरे धीरे कम्युनिस्ट ज्वाला में लिपटता जायेगा।

भोजन पर कन्ट्रोल ठीक है या ग़लत, हम इस सम्बन्ध में कोई राय नहीं देना चाहते परन्तु इतना तो साफ है कि सरकार की रसद नीति चोरी, घुसखोरी, चोरबाज़ारी, भ्रष्टाचार तथा रसद विभाग का अपार और अनुचित खर्च बढ़ाने के अलावा अपने उद्देश्य की सिद्धि में भीसफल नहीं रही है। जब भोजन के प्रश्न पर ही देश की अस्तित्व निर्भर कर रहा है तो क्या वजह है कि अमीरों के यहाँ इतना भोजन नष्ट होता रहे और ग़रीबों को ज़रूरी मात्रा भी न प्राप्त हो?

हम ने समझा है कि किस तरह श्रेणी, व्यक्ति, स्थिति और अवस्था की भिन्नता के हिसाब से देश के जीवन-मान की आवश्यकता में अन्तर होता है। स्वभावतः इन आवश्यकताओं के आङ्कड़े बिल्कुल सही-सही नहीं दिये जा सकते। और इसीलिए जब हम भोजन की कोई नीति निर्धारित करें या हिसाब लगायें तो कुछ अधिक जीवन-मान का हिसाब रखना बेहतर होगा ताकि भूखों रखने के बजाय कुछ बच जाये।

राष्ट्रीय दृष्टि से जीवन-मान की पूर्ति पर नज़र रखना बड़ा जरूरी है। यदि मज़दूरों को २८००—३००० जीवन-मान की जरूरत है और उन्हें १८००-२००० भी नहीं मिलता तो स्पष्ट है कि उनके पास पूरी शक्ति नहीं होगी और और इसलिए परिणाम जनक ढंग से वे पूरा काम भी नहीं कर सकेंगे। जिस देश के लोग पूरी शक्ति से पूरा काम न कर सकेंगे वह राष्ट्र क्योंकर सुखी और

सम्पन्न हो सकेगा ? इसका दूसरा पहलु यह भी हो सकता है कि कम शक्ति से अधिक परिश्रम करने पर शरीर और फिर आगे चलकर आयु भी क्षीण हो जाये । राष्ट्रीय उन्नति के लिए यह एक अत्यन्त घातक स्थिति है। १९१८ ई० में जब जर्मनी में भोजन की कमी हो गयी यानी प्रति व्यक्ति १८०० 'जीवन-मान' मिलना भी कठिन हो गया तो लोग काम से बचने के लिए बिस्तरे में पड़ा रहना अधिक पसंद करने लगे ताकि कम से कम शक्ति क्षीण हो। उसी प्रकार भोजन यानी जीवन-मान की कमी के कारण १९१७ ई० में इटली की सेना को अंग्रेजी सेना के सम्मुख परास्त होना पड़ा था। आज हमारे मजदूरों में काहिली और बैठक बाजी की जो घातक प्रवृत्ति घर करती जा रही है, क्या उसमें इस 'जीवन-मान' की कमी का तो दोष नहीं कार्य कर रहा है?—हमें इसका तत्परता पूर्वक पता लगाकर समुचित उपाय करना होगा।

भारत की भोजन समस्या को हल करने के लिए भिन्न-भिन्न खाद्य पदार्थों के 'जीवन-मान' को समझना होगा । परंतु इसके पहले खाद्य पदार्थों के दूसरे गुणों पर भी विचार कर लेना आवश्यक है।

"नत्रज"

(प्रोटीन)

सबसे पहले प्राणी को भोजन से ऊष्णता रूपी जीवन शक्ति मिलती है। इसलिए देखना पड़ता है कि हम जो कुछ खाते हैं वह शक्ति वर्धक हो। परंतु शक्ति वर्धक होने के साथ ही उसे गुणप्रद भी होना चाहिये। भोजन का गुणों की दृष्टि से विचार करते समय, स्वभातः, उसके निर्माणात्मक तत्वों पर ध्यान जाना बहुत

ज़रूरी है। हम जो कुछ खाते हैं, उससे हमारा शरीर बनता है। शरीर बनाने वाले भोजन के इस तत्व को "नत्रज" और अंग्रेज़ी में 'प्रोटीन' कहते हैं। यह तत्व किसी वस्तु में कम और किसी में ज़्यादा होता है, परंतु भोजन का यह बड़ा ही महत्वपूर्ण अङ्ग है। इससे शरीर की रचना तो होती ही है, उन कणों की पूर्ति भी होती है जो जीवित रहने मात्र में खर्च हो जाते हैं। इसका मतलब ही यह है कि इससे शारीरिक तंतुओं को शक्ति प्राप्त होती है।

सभी खाद्यों में, कम या ज़्यादा, नत्रज होता ही है, परंतु प्राणिज पदार्थों में, जैसे मांस, मछली, अण्डा, और दूध, में तो यह प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। चावल, गेहूँ, जौ, और मक्का में यह पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, इनमें चावल में सबसे कम। अनाजों की ऊपरी सतह में ही इस तत्व का अधिकतम अंश रहता है, भीतरी भाग में बहुत कम। इसलिए जो अनाज मिल और बिजली की चक्कियों में कूटे-पीसे जाते हैं, स्वभावतः उनका तात्विक गुण बहुत कुछ नष्ट हो जाता है। इस प्रकार किये हुए दूषित अन्नों को खाने से शरीर में केवल रोग और दोष ही नहीं उत्पन्न होते, बल्कि जिस अंश में उनका पोषक तत्व नष्ट हो जाता है, उसी अनुपात से वे देश में खाद्याभाव की सामूहिक समस्या भी खड़ी कर देते हैं। चावल में तो यों ही नत्रज की मात्रा बहुत कम है और वह भी जब मिल और चक्कियों में गँवा दी जाती है तो हम, यही नहीं कि देश का उतना भोजन नष्ट कर देते हैं, बल्कि यह भी कि उसे भोजन के बजाय विष बना देते हैं,—'बेरी बेरी' ने देश का कैसा भीषण संहार शुरू किया है, यह आज किसी से छिपा नहीं रहा, और यह भी सर्वविदित है कि मिल के चावल का उसमें बहुत बड़ा योग है।

दालों में सबसे अधिक मात्रा में नत्रज पाया जाता है। कंद, मूल, फल, और साग-सब्जी में नत्रज की मात्रा बहुत कम होती है। परंतु अधिक फल खाने से नत्रज की जो मात्रा प्राप्त होती है उसकी उपेक्षा नहीं की जा सकती। चूँकि नत्रज शरीर रचना, शरीर के नव कणों के निर्माण में सहायक होता है इसलिए स्वयं सिद्ध है कि शिशु और बच्चों को इसकी बड़ों से अधिक आवश्यकता है और उसी प्रकार गर्भवती और दूध पिलाने वाली स्त्रियों को इसकी बड़ी आवश्यकता होती है।

नत्रज दो प्रकार के होते हैं—(१) अन्नज और वानस्पतिक तथा (२) प्राणिज। इनमें प्राणिज नत्रज श्रेष्ट और अधिक पोषक हैं। प्राणिज नत्रजों में एक प्रकार का प्राणिज-तेजाब (ऐनिमो-ऐसिड) होता है जिसे, वस्तुतः, शरीर का आधार भूत कण ही कहना चाहिये और जितनी ही अधिक इनमें शरीर के कणों से सापेक्षता होगी, उतने ही अधिक ये लाभप्रद सिद्ध होंगे। दूसरी बात नत्रजों की पचनशक्ति होती है। जो नत्रज जितनी ही आसानी से पच कर शरीर में घुल मिल सकते हैं, उतने ही अधिक वे गुणप्रद होंगे।

इन दोनों बातों को ध्यान में रखने से दूध से प्राप्त होने वाला नत्रज श्रेष्ट है। परंतु समतोल आहार और समन्वित गुणों के तात्कालिक लाभ की दृष्टि से वानस्पतिक और प्राणिज-नत्रजों का समतोल—सम्मिश्रण होना चाहिये। दूध में भी गाय का दूध अधिक लाभ प्रद है। मक्खनिया दूध (स्किम्ड-मिल्क) या मट्ठे में भी पर्याप्त नत्रज पाया जाता है।

ऊपर के वर्णन से स्पष्ट हो गया होगा कि बालकों के लिए दूध एक अनिवार्य वस्तु है परंतु दुर्भाग्य से आज भारत में दूध की एक समस्या बन गयी है। गाय पालने के बजाय लोग मूंगफली

की खेती से वनस्पति घी की फ़िक्र में लगते जा रहे हैं। ग़रीबी चरम सीमा पर है, पेट भर अन्न भी नहीं मुयस्सर हो रहा है, दूध कहाँ से मिले? भारत की खाद्य समस्या को हल करने के लिए दूध का प्रश्न सब से पहले हल करना होगा।

भारत जैसे गर्म देश में नत्रज की बहुत अधिक मात्रा न होना बुरा नहीं, अच्छा ही है। परन्तु भोजन में इसका आवश्यक अनुपात तो होना ही चाहिये। हमारे भोजन में जो अन्न आते हैं और जिनके हम आदी हैं, यदि उनमें दूध और साग-सब्जी का मेल हो तो पर्याप्त होगा। मांस से प्राप्त होने वाले नत्रज के लिए जितना मांस खाना पड़ेगा, उतने मांस का स्वास्थ्यकर पाचन एक समस्या है, इसलिए हमारे यहाँ मांस की उपेक्षा एक वैज्ञानिक बात ही है। मांस मँहगा भोजन होने के कारण उससे पर्याप्त नत्रज प्राप्त करना आर्थिक दृष्टि से भारत के लिए बहुत जरूरी नहीं मालूम होता। मांस से, अनुपाततः, कम नत्रज प्राप्त होता है, इसलिए उसका अधिक भाग नष्ट होता है। आर्थिक दृष्टि से तो यह बुरा है ही, स्वास्थ्य की दृष्टि से भी हानिकर है क्योंकि मांस के बहुत से अंश को शरीर में न पच सकने के कारण अन्तड़ियों को उसे पेट से निकालने में संघर्ष करना पड़ता है। उसी प्रकार फ्रैंक वोक्स ने अपनी 'फूड द डिसाइडिंग फैक्टर' में प्राणिज नत्रज के लिए दूध को अण्डे से उत्तम साधन बताते हुए लिखा है कि "यदि १½ छटाँक अतिरिक्त दूध मिल जाये तो अण्डों के द्वारा प्राप्त होने वाले सारे नत्रज की पूर्ति हो जायगी।" इङ्गलैण्ड के लिए यदि यह सलाह सही है तो भारत के लिए तो १००% सही है। नीचे के कोष्टक से मालूम होगा कि किसको कितने नत्रज की ज़रूरत होती है :—

पुरुष	—१८ से ६० वर्ष		६५	ग्राम
स्त्री	— ,, ,, ,, ,,		५५	,,
बालक	— १० ,, १७ ,,		८०	,,
बालिका	— ,, ,, ,, ,,		७०	,,
बच्चा	— ६ ,, ९ ,,		६०	,,
,,	— २ ,, ६ ,,		४०–५०	,,

नोट :—

१०० ग्राम = ३·५ औंस = ८॥ तोले

१ औंस = २८·४ ग्राम

१ तोला = ११·८ ग्राम

१ छटाँक = २ औंस = ५६·८ ग्राम

१ सेर = २ पौंड (रत्तल) = ९०७·२ ग्राम

हमें कुल जितने नत्रज की ज़रूरत होती है उसका १/५ प्राणिज नत्रज होना आवश्यक है। इस तरह यदि ६५ ग्राम नत्रज की आवश्यकता है तो उसमें से १३ ग्राम प्राणिज नत्रज होना चाहिये जो ४०० ग्राम यानी ७ छटाँक गाय के दूध या ३०० ग्राम यानी ४। छटाँक भैंस के दूध से प्राप्त हो सकता है। भारत में दूध आज एक समस्या है, इसलिए मक्खनिया दूध या मट्ठे से काम चलाया जा सकता है। नत्रज की मात्रा की दृष्टि से दूध और मट्ठे आदि में बहुत अन्तर नहीं है। मट्ठा यदि गाढ़ा न हो तो मक्खनिया दूध के समान ही लाभदायक है। वानस्पतिक नत्रज तो अनाजों में रहता ही है। परन्तु सोया बीन में नत्रज प्रचुर मात्रा में पाया जाता है और वह प्राणिज नत्रज की समानता में खड़ा किया जा सकता है।

"चर्बी" या "चिकना" (फैट)

नत्रज के बाद शरीर की बनावट में चर्बी का एक खास स्थान है। जैसे कल-पुर्जों को तेल की ज़रूरत होती है, वैसे ही शरीर को भी चिकने की ज़रूरत होती है ताकि हमारे शरीर के तन्तु सूख न जायें, घिस कर खराब न हो जायें। शरीर में जितनी ही चर्बी की कमी होती है, शरीर उतना ही रूखा, उखड़ा हुआ और रोगी मालूम होता है। मनुष्य के शरीर पर जो कांति नजर आती है उसमें चर्बी का कम स्थान नहीं है। परन्तु शरीर में चर्बी का एक अनुपात होना चाहिये। मात्रा से अधिक चर्बी होने से शरीर की बनावट पर बुरे प्रभाव पड़ने लगते हैं,—बहुत चर्बी वालों के अक्सर बड़े पेट होते हैं। बदन में चुस्ती नहीं रहती। वज़न बेजा बढ़ जाता है।

चर्बी भी प्राणिज और वानस्पतिक होती है। घी और मक्खन प्राणिज चर्बी है, वनस्पति घी तो वनस्पति है ही। परन्तु प्राणिज चर्बी ही शरीर के लिए उत्तम पदार्थ है—इसमें विशेषतः जीवन तत्व 'अ' पाया जाता है, परन्तु वानस्पतिक चर्बियाँ इस तत्व से वञ्चित रहती हैं। इसीलिए वनस्पति घी, और जो भी दलील हो, आहार तत्व की दृष्टि से तो अत्यन्त दूषित और धोखा देही की चीज है।

तेल या घी से जो चर्बी या चिकना मिलता है, उसके अलावा नारियल, बादाम और सोयाबीन से भी काफी चर्बी मिलती है। प्रौढ़ मनुष्य को औसतन ५० ग्राम (अच्छा हो कि इसका अधिक अंश प्राणिज हो) चर्बी रोज चाहिये। यदि पर्याप्त मात्रा में प्राणिज चर्बी न मिले तो सूर्य की "नीली किरणों" और साग-

सब्जी तथा गाजर का उपयोग करना चाहिये—इससे बहुत कुछ पूर्ति हो जायेगी।

"शक्कर"

('कार्बो हाइड्रेट्स')

शरीर को भोजन से जो शक्ति मिलती है वह, मुख्यतः, भोजन के 'कार्बो-हाइड्रेट' तत्वों से प्राप्त होती है। कन्द और अन्नज भोजनों का अधिकांश भाग 'कार्बो हाइड्रेट' ही होता है, इसलिए जिन लोगों को दूध, फल, सब्जी, मांस, मछली आदि चीजें नहीं प्राप्त होतीं, वे अन्न से पेट भर कर ही जीवन व्यापार के लिए शक्ति प्राप्त कर लेते हैं, गोकि अन्य तत्वों के अभाव में (जो तत्व इन अनाज और कन्दों में नहीं होते) उनकी जीवन गति धीरे-धीरे क्षीण होती जाती है। भारत वासियों की आज ठीक यही दशा है।

खैर, 'कार्बो-हाइड्रेट' की दृष्टि से, चीनी पूर्णतः 'कार्बो-हाइड्रेट' है, यानी इससे प्रचुर मात्रा में शक्ति प्राप्त होती है। यही कारण है कि भारत में मीठा लेकर पानी पीने और पिलाने की व्यापक प्रथा है। चीनी शक्ति दायक तो है ही, पूर्णतः पचन शील पदार्थ है—झटपट शरीर में घुल-मिल जाती है। इसीलिए 'ग्लूकोज' यानी अंगूर की शक्कर श्रेष्ठतम शक्ति दायक चीज मानी गयी है—जो है इसमें गुण ही है, दोष कोई नहीं। परन्तु ध्यान में रखने की बात यह है कि मिल की चीनी से यह प्रयोजन सिद्ध नहीं होगा, उससे उलटे अनेकों दोष उत्पन्न हो जायेंगे। अच्छा हो कि देशी रीति से तैयार होने वाली चीनी का उपयोग किया जाये। भोजन में कार्बो-हाइड्रेट' को शक्कर के रूप में समझा जा सकता है। परन्तु जैसा कि भारत में अक्सर देखा जाता है,

भोजन में इसका अनुपात से अधिक होना संतुलन को नष्ट करके दोष उत्पन्न कर देता है। समतोल आहार के प्रश्न पर विचार करते समय हम इन प्रश्नों को अधिक गहराई से समझने की कोशिश करेंगे।

"खनिज लौण"

(मिनरल साल्ट)

सभी खाद्य पदार्थों में कुछ न कुछ खनिज लौण होता है। शरीर रचना में इनका भी एक खास स्थान है।

"चूना"

(कैलशियम)

चूना शरीर का एक महत्वपूर्ण अंश है। हड्डियों का निर्माण इसी पर निर्भर करता है। इसीलिए बच्चों की खूराक में इसको पर्याप्त मात्रा की जरूरत होती है और उसी प्रकार माताओं को भी।

दूध में "चूने" की प्रचुर मात्रा होती है, इसीलिए शिशुओं तथा माताओं को दूध की परम आवश्यकता होती है। चावल में यह वस्तु बहुत ही कम मात्रा में होती है, इसीलिए चावल खाने वालों की हड्डियाँ अपेक्षाकृत कमजोर होती हैं और वे गेहूँ वालों की तुलना में कम शरीर योद्धा होते हैं जैसे बङ्गाली। कई अनाजों, जैसे बाजरी (मिलेट), ओकड़ा (रागी) तथा हरी सब्जियों में भी काफ़ी चूना होता है परंतु उनको दुग्ध-जन्य 'चूने' के समान ही शरीर में घुला और पचा लेना सरल नहीं है। ठीक मात्रा में बताना तो कठिन है, पर पान खाने वालों को काफ़ी 'चूना' मिल जाता है, शर्त यही है कि अधिक न खाया जाये। सफ़ाई,

स्वच्छता अथवा अन्य ऐसे ही सामाजिक कारणों से पान खाना अच्छा नहीं समझा जाता क्योंकि पान खाने वालों को हद पार कर जाने की गुञ्जाइश अधिक रहती है।

साधारणतः, भारत जैसे देश में प्रत्येक व्यक्ति की प्रतिदिन ७५ ग्राम 'चूने' की जरूरत होती है।

'फास्फोरस'

शरीर रचना में फास्फोरस को चूने का सहयोगी द्रव्य माना जाता है। चूने और फास्फोरस के मेल से ही शारीरिक ढांचे में दृढ़ता उत्पन्न होती है। फास्फोरस रक्त कणों को घनिष्ट बनाता है, जिससे घाव लगने पर रक्त-स्राव रुकता है। इससे स्नायुक क्रियाओं को गति मिलती है। बौद्धिक प्रखरता को सहायता मिलती है। इसीलिए मछली (जो फास्फोरस प्रधान खाद्य है) खाने वाली जातियों में बौद्धिकता देखी जाती है। भोजन में चूने और फास्फोरस के ठीक अनुपात पर ही इनका रक्त से समन्वय निर्भर करता और यह अनुपात अवस्था के अनुसार बदलता रहता है :—

	चूना : फास्फोरस
शिशु	२ : १
बच्चे, ८ वर्ष तक	३ : १
प्रौढ़	१ : १

स्त्री के दूध में चूने और फास्फोरस का अनुपात प्रकृतितः २ : १ है जिसे शिशु के लिए प्रकृति दत्त अनुपात समझना चाहिये। इसीलिए बच्चे के वास्ते माँ के दूध से बढ़ कर कोई पदार्थ संसार में हो ही नहीं सकता। यह बात गाय के दूध में

भी नहीं होती। यही कारण है कि माँ के दूध के बजाय गाय पर पालने वाले कम पुष्ट होते हैं बशर्ते कि माता स्वयं स्वस्थ और भोजन-पूर्ण हो।

चूने के अभाव में जिस प्रकार हड्डियों पर असर पड़ता है, बच्चे कुबड़े, टेढ़े-मेढ़े, या अपुष्ट हो जाते हैं, उसी प्रकार फास्फोरस के अभाव में भी कुबड़ा और बे ढंगा ढांचा बनता है। अतः परम आवश्यक है कि बच्चों के भोजन के सम्बन्ध में प्रारम्भ से ही इन तथ्यों पर ध्यान रखा जाये।

भिन्न भिन्न पदार्थों में फास्फोरस का अनुपात भिन्न भिन्न होता है। बादाम और अखरोट में १४-१५%तक मिल जाता है। सेब, केला तथा कई सब्जियों में तो यह १००% होता है। परंतु दूध, पनीर, रवे की रोटी, जौ, जई अण्डा, मछली, बादाम, अखरोट, दालें, इसके श्रेष्ट साधन हैं।

लोहा

रक्त के लाल कण मुख्यतः लौह अंश से ही बनते हैं। इन लाल कणों का बड़ा शरीरात्मक महत्व है—इन्हीं के द्वारा प्राण-वायु (आक्सीजन) फेफड़े से शरीर तन्तुओं में पहुँचता है। रक्त निर्माण में लोहे का प्रमुख भाग है। मलेरिया आदि रोगों के कारण जब शरीर का रक्त नष्ट हो जाता है तो लोहे से ही उसकी पूर्ति होती है। रक्ताल्पता (अनेमिया) में इसकी खास जरूरत होती है। गर्भवती स्त्रियों में रक्त की स्वभावतः कमी पड़ जाती है; उस समय वह लौह-मिश्रणों से ही पूरी होती है। इन अवस्थाओं में लौह-प्रधान भोजन खास महत्व रखते हैं।

साधारणतः बढ़ते हुए बच्चे और प्रौढ़ों के लिए २० मिलिग्राम लोहे की प्रति दिन आवश्यकता होती है। कलेजे को लोहे

का खजाना कहना चाहिए, यानी शरीर के लौह-अंश की पूँजी यहीं जमा रहती है। इसीलिए लोहे की कमी में कलेजे का पथ्य बताया जाता है या उसका सत् इस्तेमाल किया जाता है।

लोहे के अलावा अन्य कई धातुओं की शरीर को आवश्यकता होती है और इनका हम तीसरे भाग में उल्लेख करेंगे।

जीवन तत्व

भोजन के जिन द्रव्यों का ज़िक्र किया गया है, वे, निस्संदेह, अत्यंत महत्त्वपूर्ण हैं, परंतु इनके अतिरिक्त खाद्य पदार्थों में कुछ ऐसे मूल तत्त्व हैं जो जीवन के आधार भूत अंश माने जाते हैं।

आज हमें इन जीवन तत्वों का वर्तमान ज्ञान विदेशी आविष्कारों के द्वारा हुआ है। पहले भारत में इन्हें वस्तुओं की तत्सम्बन्धी विशेषता के रूप में ही जाना जाता था। उदाहरण के लिए, जीवन तत्त्व 'अ' के प्रयोग से रतौंधी दूर होती है और वह गाय के दूध में मौजूद है तो आयुर्वेदाचार्य ने रतौंधो में गाय के दूध का नुसखा दिया। इसके साथ साथ भोजन संबंधी उनके निर्देशों से पता चलता है कि वे जीवन तत्त्वों की क्रिया और उपयोग से पूर्णतः परिचित थे। परन्तु, इस ज्ञान को रासायनिक विश्लेषणों द्वारा सर्व साधारण की निधि नहीं बना दिया गया था। पर्याप्त अनुभव या आचार्यों के निर्देश के सिवा इस संबंध में हमारे ज्ञान का कोई दूसरा वैज्ञानिक आधार था, ऐसा मालूम नहीं होता। इसीलिए जीवन तत्वों के गुणों से तो सभी परिचित थे, पर उनके वैज्ञानिक आधार का पता शायद आचार्यों के सिवा औरों को नहीं था।

खैर, अब तो इन जीवन तत्वों का इतना भयंकर प्रचार हो गया है कि पढ़ा-लिखा आदमी भोजन के मानी ही जीवन

२

तत्व लगाने लगा है । हमें इस स्थिति के इतिहास में, उसके पीछे छिपे स्वार्थों की खोज में, नहीं घुसना है । हमें तो केवल यही समझना है कि भोजन में जीवनाधार रूपी जो तत्व होते हैं उन्हीं को हम "जीवन तत्व" कहते हैं।

'जीवन तत्व' कई प्रकार के होते हैं और उनकी अलग अलग विशेषताएँ होती हैं । चूँकि अपने वर्तमान रूप में यह ज्ञान हमें विदेशों से मिला है इसलिए हम यहाँ उन्हें विदेशी चिन्हों से ही समझने की कोशिश करेंगे । इन तत्वों की खोज में वैज्ञानिक रात दिन सिर मार रहे हैं । धीरे धीरे करके 'अ' 'ब$_1$' 'ब$_2$', 'स', 'द'—अब तक इन्होंने भोजन के ५ मुख्य तत्व स्थिर कर दिये हैं। खाद्य पदार्थों का एक एक करके विश्लेषण कर रहे हैं और जिसमें जितनी मात्रा में जो तत्व मिल रहा है उसकी घोषणा करते जा रहे हैं—इस तरह प्रत्येक व्यक्ति को शारीरिक आवश्यकताओं के संबंध में सदा पूरी और ताज़ा जानकारी रहती है। चूँकि 'ब$_2$' के लिए अब तक कोई अन्तर्राष्ट्रीय इकाई तै नहीं हुई है इसलिए उसे सूचित करने के लिए कम और ज्यादा के हिसाब से + (नाम मात्र), ++ (साधारण) और +++ (अत्यधिक) धन चिन्हों का उपयोग होता है । बहुतों में इस तत्व का उन्हें अब तक कोई ठीक पता नहीं चलता है।

'अ'

शुद्ध घी, अण्डे की जर्दी, कलेजा और मछली आदि में यह तत्व पाया जाता है । हैलिबट और कॉड मछलियों के कलेजे के तेल में यह तत्व अत्यधिक मात्रा में पाया जाता है।

सब्जियों में यह तत्व अपने अन्तिम स्वरूप में नहीं मिलता परंतु उनमें इसका एक दूसरा ही रूप होता है जिसे—

"कैरोटीन"
कहते हैं। यह तत्त्व जब शरीर में पहुँचता है तो वहाँ की रासायनिक प्रक्रियाओं के द्वारा अधिकांश 'अ' का रूप और गुण धारण कर लेता है। कैरोटीन का रंग पीला होता है और यह साग-सब्जियों से शक्ति प्राप्त करके उनमें भोज्य अंश का निर्माण करता है। यह अक्सर पत्तियों में देखा जाता है। शरीर में पहुँचकर पाचन क्रिया के दौरान में यह परिवर्तन सम्पन्न होता है। खूराक जितनी ही हरी और ताजी होगी उतना ही अधिक लाभ होगा। इसीलिए तात्विक दृष्टि से 'कैरोटीन' को 'अ' का ही समकक्ष माना गया है। टमाटर में यह अधिकता से पाया जाता है। इससे साफ है कि यदि कैरोटीन वाली साग-सब्जियाँ पर्याप्त मात्रा में खायी जायें तो 'अ' की पूर्ति हो जायगी। ध्यान में रखने की बात यह है कि शरीर रचना के लिए सभी चीज़ का एक निश्चित अनुपात होता है। उससे अधिक मात्रा लाभ-प्रद नहीं हो सकती। इसका हम सभी को प्रत्यक्ष अनुभव होता है कि घी अच्छी चीज़ है, परंतु ज्यादा खा लिया जाये तो दस्त आने लगेंगे।

खैर, 'अ' शरीर के संपोषण और बर्द्धन का कारण होता है। इसी से नेत्र की ज्योति तथा अन्य प्रक्रियाएँ होती हैं। इसके अभाव में रतौंधी, अन्धापन, तथा अन्य दोष उत्पन्न होते हैं। 'अ' के प्रयोग से इन दोषों का इलाज किया जा सकता है।

'अ' की आवश्यकता अवस्था, क़द और वज़न पर भी निर्भर करती है। १४ पौंड (७ सेर) के शिशु को २१० पौण्ड के प्रौढ़ आदमी से आधी मात्रा में 'अ' की आवश्यकता होती है। ११२ पौण्ड तक के बच्चों को प्रौढ़ों से अधिक मात्रा में 'अ' की आवश्यकता होती है। गर्भवती तथा बच्चे वाली स्त्रियों को पुरुषों से अधिक मात्रा में 'अ' चाहिये।

वैज्ञानिकों ने इसे नापने के लिए अन्तर्राष्ट्रीय इकाइयों का मान स्थिर कर दिया है। नीचे हम इन्हीं इकाइयों के हिसाब से भिन्न भिन्न लोगों की आवश्यकता का उल्लेख कर रहे हैं—

	अन्तर्राष्ट्री इकाइयाँ
शिशु (१ वर्ष तक)	२०००–२५००
बच्चे (१ से २ वर्ष तक)	२५००–४०००
,, (२ ,, १८ ,,)	४०००–८०००
प्रौढ़	४०००–५०००
गर्भवती और बच्चे वाली माताएँ	५०००–६०००
औसत प्रति व्यक्ति	५०००

नोटः—ये आङ्कड़े 'फूड द डिसाइडिंग फैक्टर' से लिए गये हैं और इनका आधार भारत से बाहर का है। भारत में उपर्युक्त मात्राओं की थोड़े हेर फेर से ही जरूरत होगी, परंतु आनुपातिक सिद्धांत में कोई अन्तर नहीं होना चाहिये। विशेषज्ञों का मत है कि भारत के लिए औसत ३००० ही काफी है।

पालक, सलाद, पातगोभी, चौलाई, धनिया, सहजन की पत्तियाँ, अजवाइन की पत्ती, पके हुए फल जैसे आम, पपीहता, टमाटर, संतरे, आदि मे प्रचुर मात्रा में कैरोटीन ('अ' प्रधानता) रहता है। गाजर में भी पर्याप्त कैरोटीन होता है। वस्तुतः 'अ' विषयक ज्ञान अभी परिपक्व नहीं हुआ है। विदेशों में 'अ' मुख्यतः प्राणिज पदार्थों से ही मिलता है। भारत की गरीबी को देख कर उचित यही दीखता है कि पत्ती वाली सब्जियों का सहारा उपयुक्त और सस्ता सिद्ध होगा। उदाहरण के लिए, १½ छटाँक चौलाई से ३००० से अधिक 'अ' मिल जायगा। रोगी बालकों को कॉड मछली के तेल का सहारा लेना बड़ा लाभ दायक सिद्ध होगा।

सभी जीवन तत्व कड़ी आंच से नष्ट हो जाते हैं। इसलिए घी को बहुत देर तक गरम करने से 'अ' नष्ट हो जाता है। उसी प्रकार पत्तियों की हरियाली और ताज़गी ही उनमें 'कैरोटीन' होने का प्रमाण है। इसका मतलब यह है कि कुंजड़ों की टोकरियों से बासी और सूखी साग-सब्जियाँ लेकर खाने में दोष है क्योंकि उनका कैरोटीन नष्ट प्राय सा हो रहता है। बहुत भूना-बघारा न जाये तो कैरोटीन पर कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता।

यदि लगभग ½-१ छटाँक टमाटर, २-२½ छटाँक गाजर, १ छटाँक अजवाइन की पत्ती, १½-२ छटाँक पालक, २ छटाँक गोभी या १½ छटाँक के लगभग बंद गोभी मिल जाये तो 'अ' की पूर्ति हो सकती है। टमाटर के छिलके में गूदे से २० गुना कैरोटीन होता है। फलों में सब्जियों से कम कैरोटीन होता है। खुबानी में अत्यधिक मात्रा में कैरोटीन होता है। १½ छटाँक सूखे खुबानी से दिन भर को ज़रूरत पूरी हो सकती है। उतना ही २ पाइन्ट सन्तरे के रस से 'अ' प्राप्त हो सकता है।

'ब'

जीवन तत्व 'ब' की ६ श्रेणियाँ हैं $ब_1$, $ब_2$, $ब_3$, $ब_4$, $ब_5$, $ब_6$,। परंतु पहले दो को छोड़कर शेष के बारे में कुछ अधिक नहीं मालूम हो सका है, सिवा इसके कि वे $ब_1$ और $ब_2$ वाले पदार्थों में पाये जाते हैं।

$ब_1$ का बेरी-बेरी नाशक तत्व के रूप में परिचय प्राप्त किया जाता है। यह दालों में, मिल से न कुटे-पिसे हुए अनाजों में, अण्डे, फल, बहुत सी सब्जियों में, अरहर, चना और उर्द में, कलेजे, मांस-पेशियों और दूध में पाया जाता है। फलों में बहुत कम होता है। $ब_1$ के अभाव में बेरी बेरी का घातक रोग उत्पन्न होता है। उसना चावल में मिल का भी हो तो $ब_1$ रहता है।

इसकी ३०० इकाइयाँ प्रति दिन काफ़ी होती हैं और भारत की ग़रीबी में भी इतना साधारणतः प्राप्त करलेना कठिन नहीं है, बशर्तेकि २ छटाँक हाथ कुटा अन्न, ३ छटाँक पत्ते वाले साग और १-१½ छटाँक दाल मिल जाये। सब्ज़ी, दाल और फलों की जितनी ही कमी हो, उतना ही अधिक हाथ कुटा अनाज लेने की ज़रूरत होगी। भोजन का अधिकांश भाग, केवल चावल ही क्यों न हो, यदि वह हाथ कुटा हो तो बेरी-बेरी का भय नहीं होगा। चावल को बहुत धोने और माँड़ पसा देने से ब$_1$ तो नष्ट हो ही जाता है, अन्य खनिज पदार्थ भी नष्ट हो जाते हैं।

ब$_1$ दूध में अधिक नहीं होता। इसके अभाव में भूख मारी जाती है, कब्ज़ की शिकायत और पेट में दर्द पैदा हो जाता है। दिल कमज़ोर पड़ जाता है, रक्त चाप गिर जाता है। नज़ला और स्नायुक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। पिंडलियों आदि में दर्द पैदा हो जाता है। शराब ब$_1$ के प्रभाव पर आघात करता है। मुँह के किनारों का फटना, ज़बान के दाने (निनावा) ब$_1$ के अभाव में उत्पन्न होते हैं।

ब$_1$ की आवश्यकता मनुष्य की आयु या वज़न पर नहीं, उसके भोजन की-शक्ति (जीवन मान) पर निर्भर करती है। गर्भवती और बच्चे वाली माँ को ३ गुना ब$_1$ की ज़रूरत होती है। निम्नलिखित आंकड़ों से बात साफ़ हो जायेगी—

		इकाइयाँ
बच्चे (शरीर के वज़न और भोजन की शक्ति के हिसाब से)		५०–३००
'जीवनमान'	२५००	३००
,,	३०००	३७५
,,	३५००	४५०
,,	४०००	५२५

गर्भवती और दूध पिलाने वाली माताओं को १२००-१५००
औसत, प्रति दिन, प्रति व्यक्ति ५००

नोट—यह सारे आंकड़े विदेशी आधार पर हैं। भारत की औसत, जैसा ऊपर कहा है, ३०० है। उसी अनुपात से अन्य अङ्कों को कम कर लेना चाहिये।

चोकर में इसकी प्रचुर मात्रा होती है, इसलिए बिना छना हुआ आटा खाना चाहिये। जई में भी काफ़ी ब$_1$ होता है। जई की दलिया और दूध बच्चों के लिए ब$_1$ का उत्तम साधन है। ख़मीर में ब$_1$ की प्रचुर मात्रा होती है। मांस और मछली में इसकी कमी होती है। ब$_2$ के अभाव में शोथ उत्पन्न होता है। अंतड़ियों में सूजन पैदा हो जाती है। बाद में मानसिक विकार और स्नायुक अव्यवस्था उत्पन्न होती है।

ब$_1$ के समान ही ब$_2$ का भी 'जीवन-मान' से बड़ा सम्बन्ध है। इसके बारे में अभी पूर्ण जानकारी प्राप्त नहीं हो सकी है। परंतु जो है उसी के आधार पर हम इसकी आवश्यकता को निम्नलिखित रूप से समझ सकते हैं :—

बच्चे, ६ वर्ष से नीचे	१·२—२·० मिलिग्राम
„ ६·१० तक	१·५—२·५ „
„ १० के ऊपर	१·८—३·० „
प्रौढ़—	१·८—३·० „
औसत प्रति व्यक्ति	१·८—३·० „

'स'

सदियों से जहाज़ी और जल सैनिक यह जानते रहे कि लम्बी यात्राओं में जब कि हफ्तों पृथ्वी का दर्शन भी दुर्लभ होता था, उन्हें भीषण चर्म रोग (स्कर्वी) की यातना झेलनी पड़ती थी जिसमें मसूड़ों से पंछेदार रक्त स्राव होता था, दांत हिल जाते

थे, रक्त स्राव से इन्द्रियाँ शून्य हो जाती थी। साथ ही उन्हें यह भी मालूम था कि ताजे फलों और साग-सब्जियों के अभाव में ही ऐसा होता था। १८४७ ई० में कप्तान लिन्ड ने इसका प्रमाण उपस्थित किया। स्कर्वी से पीड़ित १२ व्यक्तियों को उसने दो-दो की ६ टोलियों में बाँटकर, पहली टोली को २ संतरा और एक नीबू दिया, दूसरी टोली को एक क्वार्ट सेव की मदिरा दिया, शेष का प्रचलित रीति से उपचार किया गया। संतरे और नीबू वाले अच्छे हो गये, दूसरों में सुधार हुआ, बाकी ४ टोली वाले वैसे ही रहे। परंतु संतरे और नीबू इन अभागे जहाजियों के लिए मंहगी खुराक बनी रही। उलझनें और शंकाएँ बनी रहीं, और अंत में, लगातार प्रयोगों के बाद बीसवीं सदी के प्रारम्भ में सिद्ध हो गया कि जीवन तत्व 'स' भोजन का एक महत्वपूर्ण अंश है और अब तो इसे शुद्ध रासायनिक रूप में सस्ते दामों में बाजार से 'असार्बिक तेज़ाब' के रूप में खरीदा जा सकता है। इसके अभाव में भयंकर चर्म रोग उत्पन्न हो जाता है। यह ताजे फल, और साग-सब्जी में अत्यधिक मात्रा में पाया जाता है। सूख जाने पर उनमें यह नहीं रह जाता। ताजगी और हरियाली 'स' का प्रमाण है। जितनी ही कम ताज़गी और हरियाली होगी, उतना ही कम 'स' होगा। दाल या अनाजों में यह नहीं होता परंतु अङ्कुरित अन्नों में यह पर्याप्त मात्रा में उत्पन्न हो जाता है। ताजे फल और साग-सब्जी के अभाव में अङ्कुरित अन्न अत्यंत सरल और सस्ता साधन है।

'स' गर्मी से नष्ट हो जाता है। इसलिए पकाने में साग भाजियों को बहुत भूनना नहीं चाहिये। उबली हुई साग सब्जी सर्वोत्तम होती है। शिशु के लिए फलों के रस से 'स' प्राप्त करना चाहिये।

'स' बहुत से छुतिहर रोगों, जैसे डिपथेरिया (कण्ठरोध) आदि, के लिए उत्तम पदार्थ है। इसके अभाव में रोगियों को बात-ज्वर हो जाता है। मसूड़ों से मवाद और रक्त-स्राव और अंत में 'पायरिया' का विश्व व्यापी रोग इसी 'स' के अभाव में हो रहा है। इसलिए अत्यंत आवश्यक है कि 'स' की पर्याप्त मात्रा हमें मिलती रहे :—

शिशु	५०–१००	मिलिग्राम
बच्चे, ५ वर्ष तक	१००–१५०	,,
प्रौढ़	७५	,,
गर्भवती और पिलाने वाली माँ	१००–३००	,,
औसत, लगभग	१००	,,

नोट—जैसा कि कहा गया है, दुर्भाग्य वश, भारतीय आवश्यकताओं और परिस्थितियो के आधार पर अभी आंकड़े नहीं तैयार हुए हैं। इस लिए इन विदेशी आंकड़ों को ही, थोड़ा हेर-फेर करके, आधार बना लेना होगा। ये आंकड़े भारत के लिए कुछ अधिक पड़ सकते हैं, परंतु विशेषतः सामूहिक दृष्टि से ये सुरक्षा के ही कारण सिद्ध होंगे क्योंकि आवश्यक पदार्थों की अक्सर कमी हो जाया करती है। व्यक्तिगत दृष्टि से, बिल्कुल पैमाने में रहने के लिए, किसी खाद्य-विशेषज्ञ की सलाह ली जा सकती है।

मुख्य बात तो यह है कि हमें जीवन तत्वों को रासायनिक टिक्यों में नहीं खाना है। उन्हें तो हम खाद्य-पदार्थों के द्वारा ही प्राप्त करते हैं, इसलिए लेने और फिर हज़म करने के दौरान में निश्चित मात्रा अक्सर कम हो ही जाती है।

खाद्य पदार्थों को उबाल कर पानी फेंक देने में, बहुत रगड़ रगड़ कर धोने में, भूनने बघारने में, 'स' नष्ट हो जाता है। बहुत

उबालने में भी यह नष्ट होता है क्योंकि जो भाप बनकर उड़ती रहती है, अपने साथ 'स' का अंश ले जाती है। इसलिए चीज़ों को खुला हर्गिज़ न उबालना चाहिये।

बंद गोभी को २० मिनट से अधिक, टमाटर को १ घण्टे से अधिक, उबालने में 'स' नष्ट हो जाता है। इसलिए साग सब्जी को उबालने में विशेष रूप से सतर्क रहना चाहिये। अच्छा और सुरक्षित रास्ता यही है कि इन से, यथा सम्भव, बिना उबाले, इनकी कच्ची हालत में ही, 'स' प्राप्त किया जाये।

अङ्कुरित अन्नों में 'स' विशेष रूप से पाया जाता है। 'स' की दृष्टि से अङ्कुरित अन्न सर्वश्रेष्ठ अन्न होता है। लड़ाइयों में इसने बड़ा काम दिया है, और वहाँ तो यह आदर्श भोजन सिद्ध हो सकता है। उसी प्रकार स्कूलों में बच्चों के लिए तो इनकी नितांत आवश्यकता है। विदेशों में मटर और सेम, भारत में मूंग और चना, इस प्रकार के लिए सर्व श्रेष्ठ अन्न हैं।

अन्न को अङ्कुरित बनाने के लिए उसे भिगोकर गीले कपड़े पर फैलाकर, गीले कपड़े से ढक देना चाहिये।

"द"

चूने और फास्फोरस के समान ही 'द' शरीर में, प्रत्यक्षतः, हड्डियों से घनिष्ट सम्बन्ध रखता है। इसके अभाव में कूबड़, हड्डी के दोष यानी ढांचा दोष आदि उत्पन्न होते हैं। ये सारे रोग कॉड मछली के तेल और मक्खन के प्रयोग से दूर होते हैं क्योंकि उनमें 'द' पर्याप्त मात्रा में होता है। सूर्य की 'अति-नीली किरणों' के असर से भी लाभ होता है क्योंकि उसमें 'अ' के समान 'द' उत्पन्न करने की शक्ति होती है। सब्जियों में एक रासायनिक तत्व 'एर्गस्टेरॉल' व्यापकता से पाया जाता है: इस पर सूर्य की 'अति-नीली-किरणों' के प्रभाव से 'द' उत्पन्न होता है और वह

हमारी शरीर रचना का आधार बनता है। 'एर्गास्टेरॉल' वाली सब्जियों को खाने से यह चर्बी में पहुँच जाता है और सूर्य की किरणों के प्रभाव से वही 'द' बन जाता है। चूंकि 'द' के निर्माण में सूर्य की किरणों का हाथ है इसलिए यदि स्वच्छ किरणें न मलें तो 'द' का बनना बन्द हो जाता है। इस तरह समुद्र तट पर की और जाड़े की किरणों से जितना 'द' बन सकता है, गर्मी और वर्षा या औद्योगिक केन्द्रों के धूम्राच्छादित वातावरण में नहीं। इसीलिए लाख उपायों के बावजूद औद्योगिक केन्द्रों में सर्वसाधारण का सामूहिक स्वास्थ्य गिरा ही रहता है, इसका आयु और जीवन स्फूर्ति पर कम असर नहीं पड़ता।

कैरोटीन से, 'अ' और एर्गास्टेरॉल से 'द' कैसे बनता है, हमने समझा है। कॉड मछली में, उसी प्रकार, 'द' का निर्माण होता है जो सूर्य की किरणों पर निर्भर करता है। इसका मतलब है कि सभी कॉड मछली के सभी तेल में प्रचुर 'द' होगा, ऐसी बात नहीं। किस मौसिम में मछलियाँ पकड़ी गयी हैं – इसीपर 'द' की मात्रा निर्भर करती है और इसीलिए प्रामाणिक तेल पर ही 'द' का सुनिश्चय किया जाना चाहिये।

प्राणियों में कैरोटीन से 'अ' पाचन क्रिया के दौरान में तैयार होता है। 'द' सूर्य की किरणों से बनता है:

पशु जब धूप में चरते फिरते हैं तो उनके चमड़े के नीचे स्थित चर्बी से होकर सूर्य किरणों के प्रवेश से यह परिवर्तन होता है और इसीलिए चरागाहों में चरने वाले पशुओं के दूध में 'अ' की मात्रा घर में बंधकर खाने वाले पशुओं के दूध से अधिक होती है। और इसीलिए देखा जाता है कि अच्छी चराई वाले पशुओं का दूध उत्तम और स्वादिष्ट होता है। भारत के चरागाहों का घटता हुआ अभाव शीघ्र ही एक भयानक

स्थिति उत्पन्न करने वाला है और यही कारण है कि वर्षा ऋतु में पशुओं का दूध गर्मी या जाड़े के समान उत्तम नहीं होता क्योंकि वर्षा में धूप और गर्मी में हरी घास की कमी रहती है।

अब हम संक्षेप में यह बतलाने को कोशिश करेंगे कि आहार तत्वों की विशेषताएँ क्या हैं और शरीर रचना के लिए वे क्या महत्व रखते हैं, उनके अभाव में शरीर की क्या दशा होती है।

उसके बाद खाद्य पदार्थों में उनके तत्वों की तालिका देंगे ताकि किस पदार्थ में क्या तत्व, कितने गुण, किस परिमाण में हैं, इसका हमें पूरा ज्ञान हो जाये। उसके बाद ही हम भोजन की अन्य समस्याओं पर विचार कर सकेंगे।

संक्षिप्त-सार

हम जो कुछ खाते हैं उसका पहला काम यह होता है कि शरीर को जीवित रहने के लिए शक्ति मिले। शरीर की गर्मी ही इस शक्ति का प्रकट रूप है। इसलिए किस खाद्य तत्व से कितनी शक्ति मिलती है, इसका अन्दाज़ लगाने के लिए वैज्ञानिकों ने जो माप-दण्ड स्थिर किया है उन इकाइयों को 'कैलारी' कहते हैं और हमने उन इकाइयों को 'जीवन मान' का नाम दिया है।

इसके अलावा प्रत्येक खाद्य भिन्न भिन्न तत्वों से मिलकर बना है जिनकी अलग अलग विशेषताएँ और अलग अलग गुण हैं। जिन तत्वों के अभाव में जो रोग होते हैं उन तत्वों की पूर्ति से स्वभावतः वे रोग काबू में किये जाते हैं, रोके और मिटाये जाते हैं। भिन्न भिन्न स्थिति और परिस्थिति में सेवन विधि में अन्तर होना स्वाभाविक है; इसके लिए रोग शास्त्री की सहायता

लेना चाहिये। भोजन ठीक से किया जाये तो रोग नहीं होंगे। समतोल भोजन होने से सभी तत्व प्राकृतिक रूप में शरीर को प्राप्त होते हैं। उनको खाद्यों से अलग करके घनीभूत सत् के रूप में लेना प्राकृतिक विधि नहीं है। वह तो असाधारण स्थितियों की असाधारण क्रिया ही होनी चाहिये।

आहार तत्व

नत्रज—शक्ति का भण्डार है, शरीर और पेशियाँ बनाता है; दूध अण्डा, मांस, मछली, सभी दाल और अधिकांश अनाज से मिलता है; बच्चे, गर्भवती और दूध पिलाने वाली माताओं को इसकी खास जरूरत है।

चर्बी—'कार्बो हाइड्रेट' को पचाने में सहायता करती है; शरीर की गर्मी को नष्ट होने से बचाती है। शरीर के बनने में मदद करती है। मक्खन, वनस्पति तेल, गिरी और सोया बीन में खास तौर से मिलती है। प्राणिज चर्बी, जैसे मक्खन, में 'अ' और 'द' रहते हैं। वानस्पतिक तेलों में यह चीज नहीं रहती, केवल लाल ताड़ के तेल को छोड़ कर जो भारत में नहीं होता।

कार्बो हाइड्रेट (शक्कर-द्रव्य)—यह शरीर शक्ति का मूल साधन है। अनाज, कन्द-मूल और सभी प्रकार की शक्कर में इसका आधिक्य होता है। भारतीय खाद्यों में यह विशेषता से पाया जाता है।

चूना ('कैलशियम')—हड्डी और दांत के वर्द्धन और संपोषण में परम सहायक है। हृदय को कार्यक्षम बनाता है। घाव में रक्त स्राव को रोकता है। चर्बी और लोहा जैसे पदार्थों को पचाने में सहायता करता है। दूध, मक्खनिया दूध, और मट्ठा इसके

श्रेष्ठ साधन हैं। हरे पत्तीदार सागों में भी यह पर्याप्त मात्रा में मिलता है। प्राणिज (जैसे दूध से मिलने वाला) चूना वानस्पतिक चूने से उत्तम होता है। चावल की खूराकों में इसका विशेष अभाव होता है। बच्चे, गर्भवती और दूध पिलाने वाली माताओं को इसकी अत्यधिक आवश्यकता होती है।

फास्फोरस—रक्त का एक मुख्य अंश है। बिना पालिश वाले अनाजों और मछली में होता है। चावल धोकर बहादेने से फास्फोरस नष्ट हो जाता है। चूना वाले सभी पदार्थों में रहता है।

लोहा—रक्त के निर्माण के लिए जरूरी है। प्राण वायु को फेफड़े से शरीर में पहुंचाने में मदद करता है। इसके अभाव में रक्ताल्पता (अनेमिया) उत्पन्न होती है, पांडुरोग उत्पन्न होता है। अनाज, द्विदल धान्य, गिरी तेलहन, मांस और पत्तीदार सागों में मिलता है। बहुत सी चीजों का लोहा पूरा हजम नहीं होता। अनाज और द्विदल अन्नों का लोहा जल्द हजम होता है।

जीवन तत्व

'अ'—संक्रामक रोगों को रोकता है, मिटाता है; नीचे के अंगों के मुलायम भाग की रक्षा करता है। इसके अभाव में चमड़ा सख्त और खुरदरा होता है। चिकनी चीजों में घुलता है। भेड़का कलेजा, दूध, मछली और मछली के तेल में मिलता है।

अंतड़ियों पर इसकी विशेष क्रिया होती है। इस तरह पाचन क्रिया का इसे सहायक और संरक्षक मानना चाहिये। अभाव में पांडु रोग उत्पन्न होता है। मक्खन, सलाद के नरम पत्ते, गाभी,

पालक, पीले गाजर, टमाटर, पपीहते, आम, संतरे के छिलके, बाँस के हरे और नरम सिरे, मूली और शलजम में होता है।

आँखों से इसका घनिष्ठ संबंध है। अभाव में नेत्र की ज्योति मारी जाती है; रतौंधी तथा अन्य नेत्र रोग उत्पन्न होते हैं।

इस सम्बन्ध में पालक और पातगोभी विशेष गुण प्रद होती है।

जनेद्रियों तथा मूत्र नलिका पर 'अ' का बड़ा असर होता है। अभाव में मूत्र रोग उत्पन्न होते हैं। सूर्य की रोशनी इसे सहन नहीं है।

तंतु केन्द्र की रक्षा करता है। कैरोटीन वाले अनाजों में रहता है। 'कैरोटीन' से बदल कर 'अ' बनता है। अंकुरित अन्नों में अधिकता से होता है।

शरीर की वृद्धि करता है। पीला ज्वार इसका विशेष साधन है।

'अ' के अभाव में आँख, कान, नाक, गले, फेफड़े और दाँत के रोग होते हैं। फेफड़े और अँतड़ियों की दृष्टि से इसका विशेष महत्व है। अभाव में *निमोनिया*, तपेदिक, आँतों को सूजन, पेचिश, जलंधर आदि रोग होते हैं, इस लिए श्वास और पेट सम्बन्धी बीमारियों में इसका विशेष महत्व है।

'ब,'—शरीर रचना और संवर्द्धन में महत्व रखता है। हृदय, मस्तिष्क, और नसों को स्वस्थ और ताजा रखता है।

इसके अभाव में शरीर के तंतु सूज जाते हैं। पानी में घुलता है। खमीर, पूर्णान्न और अनाज, गोभी, सलाद, गाजर, आलू, अण्डे की जर्दी मांस और भेड़ के भेजे में पाया जाता

है। अभाव में बेरी-बेरी का रोग होता है। भूख मर जाती है पांडु रोग होता है, तंतु सूजे रहते हैं, दूध का स्राव कम हो जाता है, मुंह में तिनावा और मुंह के दोनों किनारों का कटना, इसके अभाव के सूचक हैं। आंच पर सरलता से नष्ट नहीं होता। खाने वाला सोडा इसका भयंकर शत्रु है। मस्तिष्क, शरीर तंतु, हृदय, पाचन ग्रन्थियाँ, स्नायु और मूत्राशय को सुदृढ़ और सुरक्षित रखता है। भूख बढ़ाता है पाचन क्रिया की सहायता करता है। खाद्यों को स्वादिष्ट बनाता है। मुंह के स्वाद को बिगड़ने नहीं देता। $ब_1$ वाले पदार्थ सुपाच्य होते हैं। खाद्यों के एक अनुपयुक्त अंशों को शरीर से बाहर निकालता है, इसलिए जीवन तत्वों में इसका सर्व श्रेष्ठ स्थान है।

'$ब_2$'—चर्म रोगों का महान शत्रु है। '$ब_1$' वाले पदार्थों में, फल, कलेजा, अण्डेकी सुफेदी, खमीर, पालक, और मटर आदि में मिलता है '$ब_1$' से अधिक गर्मी सहन करता है परंतु '$ब_1$' के सारे गुणों और विशेषताओं से युक्त है।

'स'—रक्त को शुद्ध और ठीक रखता है। छुतिहर रोगों से बचाव करता है 'स्कर्वी' रोग का शत्रु है।

'स' के अभाव में मसूड़े फूलते हैं, खून निकलता है, शरीर में सूजन और इन्द्रियाँ शून्य हो जाती हैं। हड्डी और दांत कमजोर हो जाते हैं। सांस फूलने लगता है।

हरी सब्जी और पत्ते वाले सागों में अधिकता से पाया जाता है। अनाजों के अङ्कुर में होता है। ताजे फलों में मिलता है, नीबू और संतरे के रस में, टमाटर, पपीता और गोभी में, आँवले में अत्यधिक (१ आँवला = २ संतरा,) मूंग, मटर, मसूर (अङ्कुरावस्था) कच्चा दूध, मांस में होता है।

ऑक्सीजन और क्षार से इसका विरोध है। अधिक आँच और धूप में इसका नाश हो जाता है।

'द'—चूना और फास्फोरस को पचाकर हड्डी को मजबूत बनाता है। चूने के अभाव वाले रोगों का नाश करता है।

अभाव में बच्चे कूबड़े हो जाते हैं, शरीर टेढ़ा-मेढ़ा हो जाता है। दांत निकलने में कष्ट और वात रोग होता है। रक्त स्राव होता है, शरीर दुर्बल और स्वभाव चिड़चिड़ा होता है। दौरे का रोग होता है। शरीर की बाढ़ मारी जाती है।

चिकनी वस्तुओं में घुलता है। शरीर की वृद्धि में सहायक होता है। बच्चे, गर्भवती स्त्रियों और दूध पिलाने वाली माताओं को इसकी बड़ी जरूरत होती है।

मक्खन, अण्डे, कॉड और हैलीबट मछली के प्रामाणिक तेल, टमाटर, पीले गाजर, दूध, पालक, गेहूँ और ज्वार के कण में मिलता है।

'य'—जरु यानी गर्भ धारण करने वाली वस्तु की उत्पत्ति के लिए जरूरी है।

मनुष्य में सन्तान उत्पन्न करने की शक्ति उत्पन्न करता है। अभाव में संतान की उत्पत्ति रुक जाती है ; गर्भ-पात होता है।

गेहूँ के कणों के तेल में, हरी पत्तियों में, बीजों के गर्भ में, गाजर, फूल गोभी, ककड़ी, सलाद, कच्ची काली मिर्च, पालक, हरे मटर, केले, दूध, मक्खन और शलजम में होता है।

+ + + = अत्यधिक
+ + = मामूली
+ = नाममात्र

} ठीक आँकड़ों के अभाव में इन चिन्हों का प्रयोग हो रहा है।

अनाज

नाम	पानी %	रेशा-छिलका %	नत्रज कुल %	नत्रज शरीरोपयोगी %	चर्बी %	खनिजांश %	कार्बोहाइड्रेट %	चूना %	फास्फोरस %	लोहा (इकाइयाँ)	जीवनमान (कैलोरी प्रति १०० ग्राम में)	कैरोटीन (इकाइयाँ)	ब१	ब२	सी (इकाइयाँ)	किस तत्व के लिए विशेष महत्व रखता है
गेहुं (संपूर्ण)	१२·८	१·२	११·८	७ ७	१·५	१·५	७१·२	०·०५	०·३२	५·३	३४६	१०८	१८०	...	...	सर्वांगीण
संपूर्ण गेहूँ का आटा	१२·२	...	१२·१	४·१	१·७	१·८	७२·२	०·०४	०·३२	७·३	३५३	...	...	...	...	
मैदा	१३·३	०·३	११·०	७·४	०·९	०·४	७४·१	०·०२	०·०९	१·०	३४९	...	४०	...	...	
बाजरा	१२·४	१·२	११·६	९·६	५·०	२·७	६७·१	०·०५	०·३५	८·८	३६०	२२०	११०	मामूली	...	सर्वांगीण
ज्वार	११·९	...	१०·४	८·६	१·९	१·८	७४·०	०·०३	०·२८	६·२	३५५	१३६	११५	,,	...	कार्बोनत्रज
जव	१२·५	३·९	११·५	८·२	१·३	१·५	६९·३	०·०३	०·२३	३·७	३३५	...	१५०	,,	...	कार्बो 'ब'१
कंगनी	११·२	८·०	१२·३	९·५	४·७	३·२	६०·९	०·०३	०·२९	६·३	३३४	५४	१९५	...	...	'ब'१
कूटू	११·१	८·६	१०·३	...	२·४	२·४	६५·०	०·०७	०·३०	१३·२	३२३	...	३००	...	...	'ब'१
मकई भुट्टे	७६·४	...	४·३	२·६	०·५	०·७	१५·१	०·०१	०·१०	०·७	८२	४२	...	...	४	
मकई	१४·९	२·७	११·१	६·७	३·६	१·५	६६·२	०·०१	०·३३	२·१	३४२	...	...	...	...	
मकई (आटा)	११·५	...	०·६	...	०·५	०·४	८७·०	०·०२	०·३२	५·३	३५५	...	...	...	...	
गेहूँ की दलिया	१२·८	१·२	११·८	११·०	१·५	१·५	७१·२	०·०५	०·३२	५·३	३४६	१०८	१८०	+	...	सर्वांगीण

जई	१०.७	३.५	१३.६	८.८	७.७	१.८	६२.८	०.०५	०.३८	३.८	३७४	लेश	३२५	...	...	जीवन मान नत्रज, 'ब' १ चर्बी
चीना	११.६	२.२	१२.५	...	१.१	३.४	६८.६	०.०१	०.३३	५.७	३३६	,,	...	...	...	
कोदो	११.८	६.०	८.३	...	१.४	२.९	६५.६	०.०४	०.२४	५.२	३३८	,,	११०	...	...	ब १
ओकरा (Ragi)	१३.१	...	७.१	६.३	१.३	२.२	७६.३	०.३३	०.२७	५.४	३४५	७०	१४०	मामूली	...	कार्बो 'ब' १
साँवली	११.५	७.६	७.७	...	४.७	४.८	६३.७	०.०२	०.३६	७.१	३२८	लेश	१००	...	...	
सावाँ	११.६	६.८	६.२	...	२.२	४.४	६५.५	०.०२	०.२८	२.६	३०७	,,	...	...	...	कार्बो
सावूदाना	...	...	०.२	...	०.२	०.३	८७.१	०.०२	०.०१	१.३	५५३	...	...	...	...	
चावल (हाथ कुटा)	१२.२	...	८.५	६.८	०.६	०.७	७८	०.०१	०.१७	२.८	३५१	४	६०	मामूली	...	
चावल (उसना, हाथ कुटा)	१२.६	...	८.५	६.६	०.६	०.९	७७.४	०.०१	०.२८	२.८	३४६	१५	६०	...	....	
चावल (मिल कुटा)	१३.०	...	६.६	५.५	०.४	०.५	७६.२	०.०१	०.११	१.०	३४८	....	२०	मामूली	...	
चावल (उसना, मिल कुटा)	१३.२	...	६.४	५.१	०.४	०.८	७६.१	०.०१	०.१५	२.२	३४६	...	७०	,,	...	
सिंघाड़ा	१४.९	२.७	११.१	६.५	३.६	१.५	६६.२	०.०१	०.३३	२.१	३४२	...	...	...	...	कार्बो, जीवन मान

पोहा (चूड़ा)	१२.२	...	६.६	५.३	१.२	१.८	७८.२	०.०२	०.२२	८.०	३५०	...	७०	...	...	कार्बो, जीवनमान
अरारोट (आटा)	१६.५	...	०.२	०.०८	०.१	०.१	८३.१	०.०१	०.०२	१.०	३३४	...	...	...	...	,,
मखाना	१२.८	...	६.७	७.१	०.१	०.५	७६.६	०.०२	०.०९	१.४	३८४	लेश	...	...	...	,,

दालें

चना (छिलकेदार)	९.८	३.६	१७.१	१३.०	५.३	२.७	६१.२	०.१९	०.२४	९.८	३६१	३१६	१००	+ +	...	सर्वांगीण
चना (भुना)	११.२	...	२२.५	१७.१	५.२	२.२	५८.६	०.०७	०.३१	८.६	३७२	...	...	...	...	
उड़द (धोई)	१०.९	...	२४.०	१५.४	१.४	३.४	६०.३	०.२०	०.३७	९.८	३५०	६४	१४०	+ +	...	सर्वांगीण
लोबिया बोड़ा	१२.०	३.८	२४.६	...	०.७	३.२	५५.७	०.०७	०.४९	३.८	३२७	...	६०	+ +	..	'ब'$_1$, 'ब'$_2$
मूंग (कच्चा)	१०.४	४.१	२४.०	१२.२	१.३	३.६	५६.६	०.१४	०.२८	८.४	३३४	१५८	१५५	+ +	...	सर्वांगीण
अरहर बिना छिलका	१५.२	...	२२.३	१६.५	१.७	३.६	५७.२	०.१४	०.२६	८.८	३३३	२२०	१५०	+ +	...	,,
मसूर	१२.४	...	२५.१	१०.३	०.७	२.१	५९.७	०.१३	०.२५	२.०	३४६	४५०	१५०	+		...
मटर	१६.०	४.५	१९.७	...	१.१	२.१	५६.६	०.०७	०.३०	४.४	३१५	...	१५०	...	...	'ब'$_1$
(सोयाबीन)	८.१	३.७	४३.२	२३.३	१९.५	४.६	२०.९	०.२४	०.६९	११.५	४३२	७१०	३००	+ +	...	सर्वांगीण

पत्तीदार भाजियाँ

अगस्त (फूल)	७२·१	२·८	८·४	...	१·४	३·१	११·८	२·१३	०·०८	३·६	६३	६०००	......	...	...	कैरोटीन
लाल चौलाई	८५	...	४·९	३·६	०·५	३·१	५·७	०·५०	०·१०	२१·४	४७	२५००–११०००	१०	+	१७३	लोहा, सभी जीवन तत्व
पात गोभी	९०·२	१·०	१·८	१·४	०·१	० ६	६·३	०·०३	०·०५	०·८	३३	२०००	५०	...	१२४	अ, ब१, स,
अजवाइन का साग	८१·३	१·४	६·०	...	०·६	२ १	८६	०·२३	०·१४	६·३	६४	५८००–७५००	कुछकुछ	...	६२	'अ' 'स'
धनिया, हरा	८७ ६	...	३·३	...	०·५	१·७	६·५	०·१८	०·०६	१०·०	४५	१०४६०–१२६००	......	+ +	१३५	अ, ब, स,
मीठानीम	६६·३	६ ४	६·१	....	१·०	४·२	१६·४	०·८१	०·०६	३·१	९७	१२६००	......	+ +	४	अ, ब,
सहजन की पत्ती	७५·०	०·९	६·७	२ ७	१·७	२·३	१३·४	०·४४	०·०७	७·०	९६	११३००	७०	...	२२०	अ, स
मेथी	८१·८	१·०	४·९	...	०·६	१ ६	९·८	०·४७	०·०५	१६·६	६७	३६००	७०	...	...	अ
खेसारी का साग	८४·२	...	६ १	...	१·०	१·१	६·७	०·१६	०·१०	७·३	६४	६०००	......	...	...	'अ'
सलाद	९२ ६	० ५	२·१	...	०·३	१·२	३·०	०·०५	०·०३	२·४	२३	२२००	९०	...	१५	'अ'
पुदीना	८३·०	२·०	४·८	...	०·६	१·६	८·०	०·२०	०·०८	१५·६	५७	२७००	......	...	...	अ
नीम पत्ती	५९·४	६·२	११·६	...	३ ०	२·६	२१·२	०·१३	०·१९	२५·३	१५८	४६००	......	...	...	अ
करड़ी का साग	८६·९	...	३·३	...	०·७	१·०	५·१	०·१८	०·०६	७·६	४०	५५००	......	...	...	अ
पालक	९१·७	...	१·६	...	०·६	१·५	४·०	०·०६	०·०१	५·०	३२	२६००–३५००	७०	...	४८	अ, स

नोट :—ये सारी पत्तियाँ 'स' तथा लोहे, चूने, और फास्फोरस की दृष्टि से महत्व रखती हैं।

कन्दमूल

चुकन्दर	८३·८	...	१·७	...	०·१	०·८	१३·६	०·३०	०·०६	१·०	६२	कुछकुछ	७०	..	८८	$ब_1$, स
गाजर	८६·०	१·२	०·६	...	०·१	१·१	१०·७	०·०८	०·०३	१·५	४७	२०००—४३००	६०	...	३	अ, $ब_1$, स
प्याज	८४·३	...	१·८	...	०·१	०·६	१३·२	०·०४	०·०६	१·२	६१	२५	४०	...	११	
आलू	७४·७	...	१·६	...	०·१	०·६	२२·९	०·०१	०·०३	०·७	९६	४०	२०	++	१७	$ब_2$
शकरकंद	६६·५	...	१·२	...	०·३	१·०	३१·०	०·०२	०·०५	०·८	१३२	१०	....	++	२४	$ब_2$
लालमूली	९०·८	...	०·६	...	०·३	०·९	७·४	०·०५	०·०२	०·५	३५	३	६०	...	१७	
सफेदमूली	९४·४	...	०·७	...	०·१	०·६	४·२	०·०५	०·०३	०·४	२१	३	६०	...	१५	
पहाड़ीआलू	५९·४	...	१·७	...	०·२	१·०	३८·७	०·०५	०·०४	०·६	१५६	...	१५	...	...	
सूरन	७८·७	०·८	१·२	...	०·१	१·८	१८·४	०·०५	०·०२	०·६	७९	४३४	२०	...	कुछकुछ	'अ'
रतालू	६९·६	...	१·४	...	०·१	१·६	२७·०	०·०६	०·०२	१·३	१३५	...	२४	...	,,	

नोट—लगभग सारे ही कन्द कार्बो (शक्कर-द्रव्य) के लिए महत्व रखते हैं ।

अन्य तरकारियाँ

पेठा	९६.०	...	०.४	...	०.१	०.३	३.२	०.०३	०.०२	०.५	१५	कुछकुछ	२१	...	१	
करेला(बड़ा)	९२.४	०.८	१.६	०.२	०.२	०.८	४.२	०.०२	०.०७	२.२	२५	२१०	२४	मामूली	८८	अ, स
” (छोटा)	८३.२	१.७	२.९	...	०.१	१.४	९.८	०.०५	०.१४	९.४	६०	२१०	२४	...	८८	,, ,,
बैंगन	९१.५	...	१.३	...	०.३	०.५	६.४	०.०२	०.०६	१.३	३४	५	१५	+	२३	
लौकी	९६.३	...	०.२	...	०.१	०.५	२.९	०.०२	०.०१	०.७	१३	कुछकुछ	...	...	...	
फूल गोभी	८९.४	...	३.५	...	०.४	१.४	५.३	०.०३	०.०६	१.३	३९	३८	११०	...	६६	ब$_1$, स
ग्वार फली	८२.५	२.३	३.७	...	०.२	१.४	९.९	०.१३	०.०५	५.८	५६	३३०	...	...	४९	
ककड़ी	९६.४	...	०.४	...	०.१	०.३	२.८	०.०१	०.०३	१.५	१४	कुछकुछ	३०	...	७	
सहजन	८६.९	४.८	२.५	...	०.१	२.०	३.७	०.०३	०.११	५.३	२६	१८४	...	...	१२०	अ, स
बाकला	९१.४	१.८	१.७	...	०.१	०.५	४.५	०.०५	०.०३	१.७	२६	२२१	२६	...	१४	
कटहल	८४.०	१.५	२.६	...	०.३	०.९	९.४	०.०३	०.०४	१.७	५१	...	...	...	...	
कुन्दरू	९३.१	१.६	१.२	...	०.१	०.५	३.५	०.०४	०.०३	१.४	२०	२६०	...	...	२८	
भिंडी	८८.०	१.२	२.२	...	०.२	०.७	७.७	०.०९	०.०८	१.५	४१	५८	२१	+	१६	
आम(कच्चा)	९०.०	...	०.५	...	०.१	०.४	८.८	०.०.	०.०२	४.५	३६	१५०	...	...	३	
परवल	९२.३	...	२.०	...	०.३	०.५	१.९	०.०३	०.०४	१.७	१८	...	...	...	...	
केला(कच्चा)	८३.२	...	१.४	...	०.२	०.५	१४.७	०.०१	०.०३	०.६	६६	५०	१५	++	२४	ब$_2$, स
केलेकाफूल	८३.२	१.६	१.५	...	०.२	०.५	१४.७	०.०१	०.०३	०.६	६६	५०	१५	++	२४	ब$_2$, स
कद्दू	९२.६	...	१.४	...	०.१	०.६	५.३	०.०१	०.०३	०.७	२८	८४	२००	...	२	ब$_1$
तुरई	९५.४	...	०.५	...	०.१	०.३	३.७	०.०४	०.०४	१.६	१८	५६	२२	...	...	
सिंघाड़ा	७०.०	...	४.७	...	०.३	१.१	२३.९	०.०२	०.१५	०.८	११७	२०	...	...	...	

कच्चा टमाटर	९२·८	...	१·९	...	०·१	०·७	४·५	०·०२	०·०४	२·४	२७	३२०	२२	...	३१	अ
शलजम	९१·१	...	०·५	...	०·२	०·६	७·६	०·०३	०·०४	०·४	३४	कुछकुछ	४०	...	४३	
टिन्डा	९२·३	...	१·७	...	०·१	०·६	५·३	०·०२	०·०३	०·९	२९	२८	...	...	...	

नोट—ये सभी तरकारियाँ 'स' के लिए उपयोगी हैं। कद्दू लौकी से श्रेष्ठ है।

कड़े छिलके वाले फल और तेलहन

बादाम	५·२	१·७	२०·८	१५·९	५८·९	२·९	१०·५	०२·३	०·४९	३·५	६५५	कुछकुछ	८०	...	...
काजू	५·९	१·३	२१·२	१५·९	४६·९	२·४	२२·३	०·०५	०·४५	५·०	५९६	१००	...	+	...
नारियल	३६·३	३·६	४·५	२·६	४१·६	०·१	१३·०	०·०१	०·२४	१·७	४४४	कुछकुछ	१५	मामूली	१
पिस्ता	५·६	२·१	१९·८	...	५३·५	२·८	१६·२	०·१४	०·४३	१३·७	६२६	२४०	...	...	...
अखरोट	४·५	२·६	१५·६	...	६४·५	१·८	११·०	०·१०	०·३८	४·८	६८७	१०	१५०	...	...
तिल	५·१	२·९	१८·३	१२·३	४३·३	५·२	२५·२	१·४४	०·५७	१०·५	५६४	१००	...	...	...
सरसो (राई)	८·५	१·८	२२·०	...	३९·७	४·२	२३·८	०·४९	०·०७	१७·९	५४१	२७०	...	...	कुछकुछ
मूंगफली	७·९	३·१	२६·७	१५·५	४०·१	१·९	२०·३	०·०५	०·३९	१·६	५४९	६३	३००	++	...
अलसी	६·६	४·८	२०·३	...	३७·१	२·४	२८·८	०·१७	०·३७	२·७	५३०	५०	...	...	...

नोट—ये सारी गिरियाँ चर्बी प्रधान और शक्ति वर्धक हैं। चर्बी की सहायता से ही शरीर में 'द' का निर्माण होता है। तेलहन से मिलने वाले तेल शुद्ध चर्बी (चिकन) हैं। प्रति १०० ग्राम ९०० जीवनमान (कैलरी) मिल सकता है।

मसाले

हींग	१६.०	४.१	४.०	...	१.१	७.०	६७.८	०.६६	०.०५	२२.२	२६७	...	...	...	...
इलायची	२०.०	२०.१	१०.२	...	२.२	५.४	४२.१	०.१३	०.१६	५.०	२२६	...	...	...	...
हरी मिर्च	८२.६	६.८	२.९	...	०.६	१.०	६.१	०.०३	०.०८	१.२	४१	५४४	...	...	१११
लाल मिर्च	१०.[illegible]	३०.२	१५.६	...	६.२	६.१	३१.६	०.१६	०.३७	२.३	२४६	५७६	...	...	५०
लौंग	२३.२	९.५	५.२	...	८.६	५.२	४७.९	०.७४	०.१०	४.६	२६३	...	...	...	...
धनिया	११.२	३२.६	१४.१	...	१६.१	४.४	२१.६	०.६३	०.३७	१७.६	२८८	१५७०	...	...	मामूली
जीरा	११.९	१२.०	१८.७	...	१५.०	५.८	३६.६	१.०८	०.४९	३१.०	३५६	८७०	...	...	३
मेथी	१३.७	७.२	२६.२	...	५.८	३.०	४४.१	०.१६	०.३७	१४.१	३३३	१६०	...	...	...
लहसुन	६२.८	०.८	६.३	...	०.१	१.०	२९.०	०.०३	०.३१	१.३	१४२	...	...	...	१३
अद्रक	८०.९	२.४	२.३	...	०.९	१.२	१२.३	०.०२	०.०६	२.६	६७	६७	...	...	६
अजवाइन	८.०	११.९	१५.४	...	१८.१	७.१	३८.६	१.४२	०.३०	१४.६	३७९	...	...	...	...
जायफल	१४.३	...	७.५	...	३६.४	१.७	२८.५	०.१२	०.२४	४.६	४७२	मामूली	...	...	...
जावित्री	१५.९	...	६.५	...	२४.४	१.६	४७.८	०.१८	०.१०	१२.६	४३७	...	...	...	...
काली मिर्च (हरी)	६३.४	...	४.८	...	२.७	१.८	२७.३	०.२७	०.०७	२.४	१५३	६८०	...	...	...
काली मिर्च (सूखी)	१२.९	१४.९	११.५	...	६.८	४.४	४९.५	०.४६	०.२०	१६.८	३०५	...	...	...	...
इमली	२०.९	५.६	३.१	...	०.१	२.९	६७.४	०.१७	०.११	१०.९	२८३	१००	...	...	...
हल्दी	१३.१	२.६	६.३	...	५.१	३.५	६९.४	०.१५	०.२८	१८.६	३४९	५०	...	...	...

नोट :—सभी मसालों में लोहा, खनिजांश तथा अन्य तत्व पर्याप्त मात्रा में हैं। इन्हें थोड़ा लेने से भोजन का गुण बढ़ जाता है, पर थोड़ा ही लेना चाहिये; अधिक लेने से हानि है।

फल

सेब	८५.१		०.३	...	०.१	०.३	१३.४	०.०१	०.०२	१.७	५६	मामूली	४०	...	२	
केला	६१.४		१.३	...	०.२	०.७	३६.४	०.०१	०.०५	०.४	१५३	...	मामूली	५०	१	
रसभरी	८२.७		१.८	...	०.२	०.६	११.५	०.०१	०.०६	१.८	५५	...	...	...	४६	'स'
काजू फल	८७.९		०.२	...	०.१	०.२	११.६	०.०१	०.०१	०.२	४८	...	...	...	...	
खजूर	२६.१		३.०	...	०.२	०.३	६७.३	०.०७	०.०८	१०.६	२८३	६००	३०	+	मामूली	सर्वांगीण
अंजीर	८०.८		१.३	...	०.२	०.६	१७.१	०.०६	०.०३	१.२	७५	२७०	...	...	२	'अ'
अंगूर	८५.५		०.८	...	०.१	०.४	१०.२	०.०३	०.०२	०.४	४४	१५	मामूली	...	३	
'बीदाना'	८८.५		१.०	...	०.१	०.४	१०.०	०.०३	०.०३	०.२	४५	...	४०	...	...	ब,
अमरूद	७६.१		१.५	...	०.२	०.८	१४.५	०.०१	०.०४	१.०	६६	मामूली	...	...	२९९	'स'
कटहल	७७.२		१.९	...	०.१	०.८	१८.९	०.०२	०.०३	०.५	८४	५४०	...	...	१०	
जामुन	७८.२		०.७	...	०.१	०.४	१९.७	०.०२	०.०१	१.०	८३	...	...	...	...	
मीठानीबू	८५.०		१.०	...	०.६	०.३	११.८	०.०७	०.०१	२.३	५७	मामूली	...	...	३९	(रस)
आम पका	८६.१		०.५	...	०.१	०.३	११.१	०.०१	०.०२	०.३	५०	४८००	...	मामूली	१३	'अ'
तरबूज़	९५.७		०.१	...	०.२	०.२	३.८	०.०१	०.०१	०.२	१७	मामूली	...	...	१	
संतरा	८७.८		०.९	...	०.३	०.४	१०.६	०.०५	०.०२	०.१	४९	३५०	...	...	६८	अ, स
ताड़	९२.७		०.६	...	०.१	०.२	६.५	०.०१	०.०२	०.५	२८	...	...	...	४	
पपीता	८९.६		०.५	...	०.१	०.४	९.५	०.०१	०.०१	०.४	४०	२०२०	...	...	४६	अ, स
नाशपाती	८६.९		०.२	...	०.१	०.३	११.५	०.०१	०.०१	०.७	४७	१४	...	...	मामूली	
अननास	८६.५		०.६	...	०.१	०.५	१२.०	०.०२	०.०१	०.९	५०	६०	...	...	६३	

लाल केला	७४·१		१·६	...	०·१	०·८	२३·४	०·०१	०·२	०·६	१०१	३५०	...	...	...	'अ'
ज़र्दालू	८१·८		०·७	...	०·२	०·४	८·६	०·०२	०·२	०·५	४०·०	२३०	४०	...	१	
अनार	७८·०		१·६	...	०·१	०·७	१४·६	०·०१	०·७	०·३	६५	...	...	...	१६	
चकोतरा	८८·०		०·६	...	०·१	०·५	१०·२	०·०३	०·०३	०·१	४४	२००	...	...	२०	
किशमिश	१८·५		२·०	...	०·२	२·०	७७·३	०·०१	०·०८	४·०	३१६	...	७५	...	मामूली	
'झरबेरी'	८७·८		०·७	...	०·२	०·४	९·८	०·०३	०·०३	१·८	४४	...	...	...	५२	
टमाटर (पका)	९४·५		१·०	...	०·१	०·५	३·९	०·०१	०·०२	०·१	२१	३२०	४०	...	३२	अ,ब$_1$,स,
सीता फल (शरीफा)	७३·५		१·६	...	०·३	०·७	२३·९	०·०२	०·०४	१·०	१०५	...	...	...	...	
बेर	८५·९		०·८	...	०·१	०·४	१२·८	०·०३	०·०३	०·८	५५	७०	...	...	...	

दूध-दही

गाय का दूध	८७·६	...	३·३	२·७	३·६	०·७	४·८	०·१२	०·०९	०·२	६५	१८०	१७	मामूली	२	'अ' ब१,
भैंस "	८१·०	...	४·३	३·६	८·८	०·८	५·१	०·६१	०·१३	०·२	११७	१६२	...	"	...	'अ'
बकरी "	८८·०	...	३·७	३·१	५·६	०·८	४·७	०·१७	०·१२	०·३	६७	१८२	...	"	...	'अ', ब२
स्त्री "	८५·२	...	१·०	...	३·९	०·१	०·७	०·०२	०·०१	०·३	८४	२०८	...	...	...	अ
दही	९०·३	...	२·६	...	२·९	०·६	३·३	०·१२	०·०९	०·०३	५१	१३०	...	...	...	अ
मक्खन	...	...	...	...	८०·८	...	...	...	...	...	७३०	६००–६०००	...	+	'दी'	'जी. मा.' अ, ब२द चर्बी
घी, गाय	...	...	...	...	९८·०	...	...	...	...	...	९००	१०००–२५००	...	+	...	" "
" भैंस	...	...	...	...	९८·३	...	...	...	...	...	९००	५००	...	+	...	" "
मट्ठा	९७·५	...	०·८	...	१·१	०·१	०·५	०·०३	०·०३	०·८	१५	कुछकुछ	...	...	...	
मक्खनिया दूध	९२·१	...	२·५	...	०·१	०·७	४·७	०·१२	०·०९	०·२	२९	...	...	...	१	
पनीर	४०·३	...	२४·१	...	२५·१	४·२	६·३	०·७९	०·५२	२·१	३४८	२७३	...	...	...	'अ'

शकर और क्षार

सफेद चीनी	०.०४	...	...	...	...	०.०२	९९.७	...	...	...	...	...	...	९८ ७	...	अत्यंत दूषित पदार्थ
गन्ने का गुड़	८.१	...	०.३५	...	०.१७	०.१	९०.६	०.०६	०.०६	२.५	३६५.३	...	...	...	...
नारियल गुड़	१०.२	...	०.६६		०.१५	०.१५	८३.५४	१.६४	०.०६	...	...		...	७१.८९	३.७
खजूर का गुड़	९.२	...	१.४६	...	०.२६	०.२६	८६.७	०.३६	०.०६	...	...	...	...	७२.०१	१.४८
ताड़गुड़	८.६	...	१.३	...	०.०८	०.०८	८८.५	०.२२५	०.०४४	...	...	...	...	७९.१२	१.९८
नीरा (नारियल)	८४.७	...	०.१०	...	०.१०	०.१०	१४.३५	०.१५	०.०११	०.२६	५९.३	...	...	...	...
नीरा (ताड़)	८५.९	...	०.२३	...	०.०२	०.०२	१३.५	०.००६	०.००७	...	५६.६	...	...	...	...

मांस तथा अन्य पदार्थ

मुर्गी का अण्डा	७३·७	...	१३·३	...	१३·३	१·०	०·७	०·०६	०·२२	२·१	१७३	१२००	...	१०००	...	अ, ब₂
मछली	७८·४	...	२२·६	...	०·६	०·८	...	०·०२	०·१९	०·९	६१	२६	...	९	...	
भेड का कलेजा	७०·४	...	१६·३	...	७·५	१·५	१·४	०·०१	०·३८	६·२	१५०	२२३००	१२०	...	२०	अ, ब₁, लोहा, फा०
बकरी का गोश्त	...		१८·५	...	१३·३	१·३	...	०·१५	०·१५	२·५	१६४	३१	६०	...	...	
सुअर का गोश्त	७७·४		१८·७	...	४·६	१·०	...	०·०३	०·२०	२·३	११४	मामूली	१८०	...	२	ब₁
अरारोट	१६·५		०·२	...	०·१	०·१	८३·१	०·०१	०·०२	१·०	३३४	...	...	...	...	कार्बो
पान	८५·४		३·१	...	०·८	२·३	६·१	०·२३	०·४	२·७	४४	...	९६००	...	५	ब₁
काड मछली का तेल	...		...	...	१००	...	...	...	...	...	९००	६००००–२००००००	...	...	...	अ, चर्बी
हैलीबट	...		...	...	१००	...	...	...	...	...	९००	३६०००	...	...	...	,,

प्राकृतिक दृष्टि

खाद्य पदार्थों की शरीरोपयोगिता पर ध्यान रखना जरूरी है। उनके तत्वों को अच्छी तरह समझ लेने के बाद भी यह ध्यान में रखना जरूरी है कि रस-भेद की दृष्टि से उनका शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है। परवल और लौकी को तात्विक दृष्टि से देखने पर उनमें तत्वों की विशेषता नजर नहीं आयेगी परन्तु अस्वस्थ आदमी के लिए ये दोनों चीजें बड़ी उपयोगी बतायी जाती हैं। बैंगन तात्विक दृष्टि से अच्छा मालूम होता है, परंतु साधारणतः, यह वात यानी वायु प्रधान माना जाता है और अक्सर इसका निषेध ही किया जाता है। यही बैंगन बंगाल और तराई प्रदेश में विशेष गुण प्रद सिद्ध होता है। इस तरह पदार्थों में देश-काल के हिसाब से भी गुण-दोष का समावेश होता है—जाड़े में शाम को संतरा, अमरूद, और मूली वगैरह का निषेध किया जाता है। वात, पित्त, कफ—शरीरमें तीन मूल विकार होते हैं—इन्हें त्रिदोष कहते हैं। इनकी समता नष्ट होने से शरीरमें रोग उत्पन्न होता है। प्रत्येक खाद्य पदार्थ में इन तीनों में से कोई न कोई प्रधानता होती है। इस तरह प्रत्येक पदार्थ शरीर पर अपना विशेष प्रभाव रखते हैं। इस प्रभाव में कभी व्यक्तिभेद से भी भिन्नता आ सकती है। दो तीन बातों का ख्याल रखने से साधारणतः कोई बाधा नहीं उत्पन्न होती—

(१) भोजन को सुपाच्यता पर नजर रखी जाये।

(२) भूख के अन्दर हो भोजन किया जाये।

(३) एक बार जो खाया जाता है, उसे पचाने में समय लगता है, इस लिए दुबारा खाने के बीच आवश्यक समय का अंतर होना चाहिये।

(४) ऋतु और काल के हिसाब से फसल की चीजों का संयत रूप से इस्तेमाल किया जाये।

(५) उत्तम और पौष्टिक चीज़ों को ज्यादा पेट में भर लेने से लाभ नहीं होता। प्रत्येक रस, प्रत्येक तत्व, की शरीर को एक निश्चित मात्रा में ही आवश्यकता पड़ती है। उस मात्रा से अधिक होने पर उन्हें पचाने के लिए आंतों में संघर्ष उत्पन्न होता है— संघर्ष का अर्थ ही है रोग।

(६) प्रत्येक पदार्थ में अपना रस होता है: खट्टा, मीठा, कड़ुआ, तीखा, आदि। इनका तात्विक और रासायनिक महत्व है। रसायन शास्त्र की दृष्टि से जो रस दूसरे से मेल नहीं खाता, निश्चित रूप से विकार उत्पन्न करेगा। इस लिए भोजन के विभिन्न पदार्थों को एक साथ लेते समय इस पर भी नज़र रखना ज़रूरी है।

इन सब को ध्यान में रखकर नीचे कुछ आवश्यक बातों का उल्लेख किया जा रहा है, जिनसे आहार तत्वों का पूरा पूरा लाभ लेने में काफ़ी मदद मिलेगी।

हमारे रक्त का गुण क्षार (अलकलाइन) है। अतएव हमें चार हिस्सा क्षार युक्त और एक हिस्सा आम्ल (ऐसिडिक) पदार्थ लेने की ज़रूरत है। अधिक आम्ल पदार्थ लेने से, स्वभावतः, रक्तदोष यानी नाना प्रकार के रोग उत्पन्न होंगे।

क्षार जनक पदार्थ—बेर और अंजीर के अलावा सब प्रकार के खट्टे और मीठे फल, तरबूज़, खरबूज़, खीरा, लौकी, मक्खन, दूध, अण्डे की जर्दी, सम्पूर्ण गेहूँ का आटा, दलिया, चोकर, छिलके वाली दालें, पालक, मूली, गाजर। नीबू का रस खट्टा होते हुए भी शरीर पर क्षार जनक प्रभाव उत्पन्न करता है—नीबू की यह एक प्राकृतिक विशेषता है।

आम्ल पदार्थ—माँस, मछली, अण्डा की सफ़ेदी, पकवान, धोई दालें (इसी लिए रोगी, विशेषतः पेटके रोगी, को दाल बंद कर दी जाती है) शक्कर, मटर, सेम, आड़ू, अखरोट, बादाम, मूँगफली आदि । चाय, काफ़ी, शराब—अत्यधिक आम्ल वस्तु हैं।

इसी प्रकार अन्य पदार्थों का भी रस भेद है। परन्तु इसका यह मतलब नहीं कि हम यही बखिया उधेड़ते बैठे रहें कि कौन क्षार है, कौन आम्ल है। बात एक मोटी नज़र में रखने की यह है कि मात्रा और नियम के अंदर रहने पर स्वस्थ प्राणी को अधिक अड़चन नहीं होती। रोगी शरीर के लिए ही विशेष ध्यान रखने की ज़रूरत होती है।

(१) भोजन में रस भेद का खास तौर से ध्यान रखना चाहिये। निम्न लिखित चीज़ों को साथ न खायें क्योंकि क्षार और नत्रज का मेल अच्छा नहीं है। इसी सिद्धान्त को अन्यत्र लागू करें—

अनाज या रोटी और ताजे फलों का रस
सेब संतरे के रस के साथ
दूध और मछली
दूध और पकाई हुई तरकारी
दूध और अमरूद
ख़रबूज़ और दूध
तरबूज़ और चावल
तेल वाली चीज़ें और फल

(२) एक साथ खानेवाली चीज़ें—

सेब और केला

दूध और केला
दूध और अखरोट
दूध और रोटी
दूध और चावल
रोटी और छिलके वाली दाल
रोटी और तरकारी
हाथ कुटा चावल और दही
अखरोट और किशमिश
गाजर और रसदार या सूखे फल
टमाटर और सूखे फल

चावल, गेहूँ, जव, आलू, शलजम, शकरकंद, और पत्तादार साग आदि टमाटर के साथ खाई जा सकती हैं।

अण्डा, गोश्त, पछली, दही, दालें, घी, हरी और पत्तीदार तरकारियों के साथ खाई जा सकती हैं,

नत्रज वाले भोजन फलों के या चर्बी वाले भोजन जैसे घी, तेल, आदि के साथ अथवा सूखे मेवों के साथ खाये जा सकते हैं।

गाजर—पीला गाजर 'अ' और लाल गाजर ब१ प्रधान है। इनमें अन्य तत्व भी पर्याप्त मात्रा में हैं। इसलिए यह बड़ी ही उत्तम चीज़ हैं। इसका ठोस भोजन के रूप में भी प्रयोग किया जा सकता है। कच्ची हालत में ही खाना अधिक लाभ प्रद है। उबाला जा सकता है।

मसाले कम खाना चाहिये।

भोजन में हेर फेर करते रहने से भिन्न भिन्न तत्वों का स्वतः लाभ होता रहता है।

(२)

अब कुछ चीजों की तालिका शरीर सम्बन्धी आवश्यकताओं की दृष्टि से दे रहे हैं —

(अ) सेब—दिल, तिल्ली और यकृत रोग के लिए
पपीता—जिगर के लिए
बादाम—आँख और दिमागके लिए
आम—पेट के लिए
प्याज़—पेट की ख़राबी के लिए
संतरा, अनार, नीबू—दाँत के लिए
अंगूर—फेफड़े के लिए
नारियल की गिरी और अखरोट—दिमाग के लिए
नीबू –पेट और चर्म रोग के लिए—
गन्ना—हड्डियों की कमजोरी के लिए
गाजर—शरीर पोषण के लिए।

(ब) नवि्—श्रेष्ठतम रक्त शोधक है। शरीर को ताज़गी देता है। नेत्र की ज्योति ठीक करता है। इसका रस आँखों में २-३ बूँद रोज़ डालने से मोतियाबिन्द दूर होता है। सभी ज्वर और पेट के सभी रोगों में काम आता है।

टमाटर—इसमें जीवन तत्व 'अ' 'ब' 'स' तीनों हैं। इसको रस रक्त दोष और क्षीण करने वाले रोगों में बड़ा लाभ करता है। मधु प्रमेह (डाइबिटीज़) में लाभ करता है। गरिष्ट भोजन के दोषों को दूर करता है।

चने का साग—सुखा कर रख दिया जाये। गर्मी के दिनों में पानी में भिगोकर, मलकर, छानकर, खाँड़के साथ शरबत बनाकर पीने से तत्काल शांति प्रदान करता है। गर्मी का यह उत्तम शर्बत है।

गन्ने की गड़ेरियाँ—इसे भी सुखाकर रखा जासकता है। और जब इच्छा हो, भिगो कर चूसा जा सकता है। बड़ी लाभ-दायक सिद्ध होती हैं।

पालक—'अ' 'व' 'स' युक्त होने से बड़ो ही उपयोगी वस्तु है। इसमें 'द' और 'य' भी है। लोहा, चूना, और अन्य पौष्टिक तत्व भरे पड़े हैं।

रक्त-पित्त में इसका रस शहद के साथ लाभ देता है। अम्ल वालों को बड़ा लाभ-प्रद है। रक्त शोधक और पेट के लिए बड़ा ही लाभ प्रद है।

चौलाई—'अ' 'व' और 'स' प्रधान है। थोड़ा 'स' भी।

कब्ज को दूर करती है। इसकी जड़ के काढ़े में सेंधा नमक मिलाकर लेने से गठिया का बुखार दूर करती है। बाल गिरने पर इसका उपयोग करना चाहिये।

इन चीजों को पकाने से इनके गुण नष्ट हो जाते हैं। अधिक से अधिक उबाल कर लेना चाहिये। कच्चे सलाद में इनके उपयोग से अत्यंत लाभ होता है।

केला—अत्यंत उपयोगी चीज है। लौह प्रधान वस्तु है, इसलिए रक्त वर्धक है। कच्चे केले की तरकारी बड़ी लाभ-प्रद होती है। इसमें 'अ' होने के कारण क्षुतिहर दोषों से रक्षा करता है। 'व' होने से पाचन शक्ति को ठीक रखता है। इसमें 'चूना' भी होता है, इस लिए बड़ा ही उपयोगी है।

पका केला नीबू के साथ खाने से पाचक और रक्त शोधक बनता है।

मट्ठा—बड़ी ही उत्तम चीज है। पाचन शक्ति के अनुसार उपयोग करना चाहिये। आसानी से हजम होता है और आवश्यक पोषक शक्ति देता है। स्वस्थ लोग चाय के बजाय इस्तेमाल

करें तो उत्तम है। संक्रामक रोगों को रोकता है। थोड़ा खट्टा रहने पर इसमें क्रिमि नाषक गुण अधिक होते हैं। ताजे मट्ठे का ज्वर में शक्ति रक्षा की दृष्टि से प्रयोग हो सकता है।

छेना—जब कुछ हजाम न हो तो छेना का पानी बड़ा ही लाभ-प्रद होता है। स्फट आसानो से हज़म हो जाने के साथ ही शरीर को शक्ति भी देता है।

मुंगौड़ी—(मूँग की पीठी को छोटी छोटी आलू बराबर सुखा लेनेसे बनती है।) भूख बढ़ाने वाली चीज़ है।

आँवला—सूखी स्थिति में भी इसमें 'स' अत्यधिक मात्रा में रहता है। दो सतरा=एक आँवला। इसलिए इसका काफी प्रयोग करना चाहिये। इसकी चटनी लाभ-प्रद होती है।

शहद—यह फलों की प्राकृतिक शक्कर है। इसे मात्रा के हिसाब से लेने से अनेकों लाभ है। दूध के साथ थोड़ा लेने से शक्ति देता है। गरम पानी से प्रातः ले सकते हैं। मोटापेको दूर करता है। अधिक लेने से गरम करता है।

रोग और आहार

नेत्र रोग—गायके घी में जीवन तत्व 'अ' २५०० तक पाया जाता है। भैंस के दूध में केवल ५०० तक ही होता है। अ आँखों के लिए बड़ा हितकर है। आँख की रोशनी बढ़ाता है। रतौंधी तो आसानी से दूर हो सकती है। मक्खन से खुली हवा और धूप में घी निकालने से उसका बहुत सा 'अ' नष्ट हो जाता है। इस लिए अच्छा है कि सूर्योदय के पूर्व बन्द जगह में गरम किया जाये। दूध भी खुला न गरम होना चाहिये। दूध की हंड़िया को चलनी के समान सूराख वाली ढकनी से ढक कर गरम करना चाहिये।

सुखण्डी—चूना, फास्फोरस और 'द' ये तीनों चीजें हड्डी से घनिष्ट सम्बन्ध रखती हैं; इनके अभाव से बच्चों की हड्डियों की बनावट और बाढ़ मारी जाती है। बच्चे सूखने लगते हैं। इसे सुखण्डी (रिकट्टेटस) कहते हैं। यह बड़ा घातक रोग है। प्रौढ़ लोगों के शरीर में जब इन तत्वों की कमी होती है तो उनकी हड्डियाँ नरम हो जाती हैं। इस रोग को "आस्टेवमैलेशिया" कहते हैं। सुखण्डी में हड्डियों के प्रभावित हो जाने से पसलियों का विकास रुक जाता है और फल स्वरूप फेफड़ा भी खराब हो जाता है। ऐसी हालत में न्युमोनिया का बराबर आक्रमण होने लगता है। जिन लड़कियों को बचपन में सुखण्डी हो जाती है उनकी कमर की हड्डियाँ बढ़ नहीं पातीं और बड़ी उमरमें उन्हें प्रसव पीड़ा की असह्य वेदना भोगनी पड़ती है। बड़ी उमर वाली स्त्रियों की कमर में दर्द होता रहता है, जोड़ दुखते रहते हैं। परदा नशीन औरतें इसकी खास कर शिकार होती हैं।

इन सब का मुख्य कारण भारत जैसे धूप वाले देशमें (धूप से द का निर्माण होता है) चूने का अभाव ही विशेष रूपसे है। इसलिए खुली हवा और धूप के साथ चूना प्रधान आहार लेना आवश्यक है। गेहूँ की रोटी और मट्ठा, दूध और केला, आदि इसके विशेष साधन हैं। इनके भर पूर उपयोग से बड़ा लाभ होता है।

पेचिश—दही और चावल से लाभ होता है। अच्छा तो यह है कि अन्न बिल्कुल न दिया जाये। मट्ठा, दही और मीठे फल पर कुछ देर रहने से लाभ होगा।

बदहजमी—बदहजमी या अपच से अनेकों रोग उत्पन्न होते हैं। अंतड़ियाँ भोजन को ठीक तरह से पचाने में कमजोर पड़ती हैं। इसलिए उनपर किसी प्रकार का बोझ न पड़े और साथ ही

साथ शरीर को पोषक तत्व भी मिलते रहें इसलिए ताजे मट्ठे से बड़ी मदद मिलती है। मट्ठा पोषण भी करता है और साथ ही साथ अंतड़ियों की भोजन पचाने में मदद भी करता है।

चर्म रोग—नीबू आँवला और संतरे की खूब उपयोग करना चाहिये।

कब्ज—गेहूं के आटे में ½ हिस्सा अतिरिक्त चोकर मिलाकर कुछ दिन खाते रहने से कब्ज दूर हो जाता है। ताज़े नीबू का रस गरम पानी में या अंजीर को २४ घण्टे पानी में भिगोकर खाने से लाभ होता है।

जुकाम और खाँसी—टमाटर का शोरवा बड़ा लाभदायक है। अमरूद की चाय जकड़े हुए जुकाम को दूर करती है। खाँसी को दूर करती है। अमरूद के ५-७ पत्ते उबाल कर दूध और चीनी के साथ पीना चाहिये। चोकर की चाय भी बड़ी उत्तम चीज़ है। १ तोला चोकर पाव भर पानी में उबाला जाये। पानी जलकर आधा रह जाये तो दूध और गुड़ या शक्कर मिलाकर पीने से लाभ होगा। चोकर हाथ चक्की पिसे गेहूँ के आटे का होना चाहिये। शाम को चोकर भिगो दिया जाये सुबह मसल कर छान लें और थोड़ा गरम करके नमक के साथ पीने से भी बड़ा लाभ होता है।

ज्वर—अजवाइन को उबालकर उसके पानी को हंड़िया में छान कर रख लें। लम्बे मलेरिया ज्वर में इससे लाभ होता है। पानी को उबालकर जब आधा भाग रह जाये तो किसी भी प्रकार के ज्वार में दो दो घण्टे पर देते रहने से बड़ा लाभ होता है। भोजन में केवल फलों का रस दें। इससे भी अधिक उपयोगी चीज़ खूब-कला है। प्रत्येक ज्वरमें इससे लाभ

होता है। १ तोला ख़ूब-कला ३ सेर पानी में उबाले, आधा रह जाये तो दो-दो घण्टे पर १-२ तोले तक देने से लाभ होगा।

चेचक—ख़ूब-कला का ही पानी देना चाहिये।

बच्चों के दस्त—दांत निकलने में बच्चों को दस्त आने लगते हैं। अन्न बन्द करके फलों का रस देने से लाभ होता है। टमाटर, अंगूर, सेब-उत्तम फल हैं।

गठिया—खौलते हुए पानी में ज़रा सा नमक या शहद डालकर मिट्टी के बर्तन में एक नीबू का रस निचोड़ कर प्रातः पीना चाहिये। निरंतर सेवन से लाभ होगा। कुछ दिन बथुआ का साग एक तोला कच्चा निहार मुंह खानेसे बड़ा लाभ होता है।

दमा—फलों के रस और आधा चोकर (हाथ चक्की), आधा आटा की रोटी खाने से लाभ होता है। शहद में नीबू के रस का ४० दिन सायं-प्रातः सेवन करने से लाभ होता है।

हैज़ा—६ माशा प्याज़ का रस एक एक घण्टे पर देने से लाभ होता है।

आयुर्वेदिक दृष्टिसे

(इस अध्याय के तैयार करने का प्रमुख श्रेय पं० नंदकिशोर जी वैद्यराज, शास्त्राचार्य, को है। मैं उनका अत्यन्त अभारी हूँ।)

(१)

इसके पहले हम भोजन के प्रश्न पर प्राकृतिक दृष्टि से विचार कर चुके हैं। आयुर्वेद स्वयं प्रकृति प्रधान विषय है, परंतु यहाँ दृष्टि और भी व्यापक हो जाती है।

आहार के प्रश्न पर आयुर्वेद बड़ी गहराई के साथ आधार भूत ढंग से विचार करता है। किसी शिशु का इलाज करते समय साधारण वैद्य भी माँ को वही परहेज बताता है जो स्वयं रोगी के -

लिए आवश्यक होता है। यदि दूध पीने वाले बच्चे की आँख उठी हो और उसकी माँ खटाई खाये तो आँख अच्छी होने में दिक्कत पैदा होती है। इसी से बात साफ हो जाती है कि आयुर्वेदिक दृष्टि से आहार का क्या महत्त्व है। इसी गहराई का अभाव होने से पाश्चात्य औषधि शास्त्री किंकर्तव्य विमूढ़ से हो रहे हैं,—एक ओर तो नित्य नयी औषधियों का आविष्कार हो रहा है, दूसरी ओर रोगों की संख्या बरसाती घास के समान बढ़ती जा रही है।

आयुर्वेदिक सिद्धांत के अनुसार हम जो कुछ खाते पीते हैं उनका पांच प्रकार से शरीर पर असर होता है—'रस' 'गुण' 'वीर्य', 'विपाक' और 'प्रभाव'। उदाहरण के लिए, आँवले और बड़हल का रस समान है, परंतु आँवला त्रिदोष नाशक और बड़हल त्रिदोष कारक है।

इसके अतिरिक्त, प्रत्येक पदार्थ का देश, काल, ऋतु, बला-बल आदि के भेद से गुण-दोष का उदय होता है। एक ही वस्तु भिन्न भिन्न प्रदेश में, भिन्न भिन्न स्वभाव और स्वास्थ्य वाले व्यक्ति के लिए, भिन्न भिन्न ऋतु और भिन्न भिन्न समय पर भिन्न भिन्न प्रभाव उत्पन्न करती है। इस लिए उपर्युक्त विचारों के साथ ही हमें अपने खान-पान का चुनाव और व्यवहार करने में हित है।

इन सब के ऊपर जैसा प्राकृतिक दृष्टि से विचार करते समय लिखा गया है, प्रत्येक पदार्थ में त्रिदोष यानी रक्त, पित्त और कफ की अपनी अपनी विशेषता होती है। प्राणी मात्र के शरीरमें आयुर्वेदिक दृष्टि से इन तीनों का समावेश हुआ है और जब उनकी समता नष्ट हो जाती है तो वही रोग बन जाता है। अतः

स्पष्ट है कि हमारे आहार के त्रिदोष से शरीर के त्रिदोष में लहरें उठती हैं। इस लिए तात्विक दृष्टि के साथ ही यदि त्रिदोष का भी विचार हो सके तो निस्सन्देह हम जो कुछ खायेंगे उसका हमें पूरा पूरा लाभ मिलेगा।

जीवन तत्व यानी 'विटामिन' आदि के रूप में खाद्य पदार्थों की विश्लेषण पद्धति अभी हाल की बात है। इस प्रकार खाद्यों की जानकारी होना आवश्यक है, हमें बड़ी सहायता मिलती है। परन्तु हजारों वर्ष पहले आयुर्वेद में खाद्यों पर इससे भी अधिक तात्विक दृष्टि से विचार हो चुका था। उदाहरण के लिए परवल को लीजिये। इसमें किसी 'विटामिन' (जीवन तत्व) का कोई खास पता नहीं चलता। परन्तु बहुधा आयुर्वेद में पथ्य परवल या उसके रससे प्रारम्भ होता है। इस तरह प्रश्न होता है कि वह कौनसा रक्षक या पोषक गुण है जिसे आयुर्वेद प्रधानता देता है। निश्चय ही यह त्रिदोष विचार ही माना जायगा जिससे मनुष्य का जीवन सामञ्जस्य क़ायम होता है।

इतना ही नहीं, आयुर्वेद ने प्रत्येक पदार्थ पर जैसा ऊपर कहा गया है, रस, गुण, विपाक वीर्य और प्रभाव के साथ ही देश, काल ऋतु, प्रकृति और बलाबल की दृष्टि से भी विचार और खोज की है। इस तरह यदि हमारे आज के खाद्य विज्ञान में प्राकृतिक के साथ ही आयुर्वेदिक दृष्टि का भी सामञ्जस्य स्थापित किया जा सके तो हमें वास्तविक लाभ होगा। दुर्भाग्य वश अब तक ऐसा हो नहीं सका है। फिर भी हम नीचे जो कुछ दे रहे हैं उससे हमें, आशा, है, काफ़ी मदद मिलेगी।

(२)

सभी अन्न, यदि नवीन हों तो वे स्वादिष्ट, 'गुरू' (भारी) और कफ कारक होते हैं। यदि वर्ष भर के रखे पुराने हों तो

पथ्य होते हैं क्योंकि हलके हो जाते हैं। वर्ष भर के रखे सभी अन्न गुरुता छोड़ देते हैं परंतु अपने बीज यानी मूल स्वभाव को नहीं छोड़ते। वर्ष भर के बाद ही धीरे धीरे बीज को छोड़ते जाते हैं। परन्तु जौ, गेहूँ, तिल, उर्द—ये नवीन अवस्था में ही अपने गुणों से युक्त होते हैं। और इसी लिए हितकर होते हैं। अधिक पुराने होने पर अपने रस से भी वञ्चित होने लगते हैं। पुरानापन दो वर्ष से शुरू होता है।

अब हम, संक्षेप में, मुख्य मुख्य चीजों पर उपर्युक्त दृष्टि से विचार करेंगे—

अनाज

गेहूँ—वीर्य वर्धक, बलप्रद, रक्त-पित्त वात नाशक, स्त्री जन्य दुर्बलता को दूर करता हैं। कफ कारक है। पथ्य में मूंग की दाल या परवल के रसके साथ, कुष्ट में गेहूँ की रोटी न देकर चने की रोटी देते है क्योंकि गेहूँ रक्त वर्धक होने से दूषित रक्त को और भी बढ़ा देता है।

जव—सुपाच्य अन्न है; कफ और पित्त नाशक है, मूत्रक, श्वास और खाँसी को दूर करने वाला है। दस्तावर, पेट साफ करने वाला और शीतल है। वात और किञ्चित कफ कारक है। जहाँ पेशाब रुकी हो जव की रोटी, दलिया या पानी देते हैं। गर्मी में जव का सत्तू लाभ प्रद होता है।

ज्वार—रूखा (चर्बी हीन) और साधारण अन्न है। कफ कारक, अस्वास्थ्य में न लें।

नोटः—यहाँ त्रिदोष में से जिनके बारे में कारक लिखा हो शेष के बारे बिना लिखे ही नाशक समझें; जिनके बारे में नाशक लिखा हो शेष के बारे में बिना लिखे ही कारक समझें।

ऊपर ज्वार को देखें। यहाँ "कफ़ कारक" तो लिखा है परन्तु रक्त और पित्त का ज़िकर नहीं। इस लिए ज्वार रक्त-पित्त जनक अन्न हुआ।

बाजरा—वात, पित्त, कफ़, नाशक, शक्ति वर्धक और पौष्टिक, देर में पचने वाला अन्न है। काफ़ी घी के साथ लेना चाहिये। छत (छाती के घाव) में या फेफड़े से खून आता हो तो रोटी या खीर लें।

मकई—ऊष्ण, कफ़ कारक, माँस बढ़ाने वाला, अधिक खाने से खाँसी औ विषम ज्वर उत्पन्न करता है।

चावल—किंचित कफ़ कारक, मूत्रक, वीर्य वर्धक, बंधे हुए मल को निकालने में सहायक होता है।

नोट—भिन्न भिन्न प्रकार के भिन्न भिन्न गुण दोष हैं। पुराना हाथ कुटा और वसना को अच्छी जाति समझें।

चना– रक्त-पित्त- कफ़ तथा ज्वर नाशक और दस्तावर है; मल को बढ़ाता है; परिश्रम के बाद लेने से लाभ करता है।

मटर—कफ़ और पित्त नाशक है, वायु को अत्यंत कुपित करती है। अधिक खाने से पंगु और लंगड़ा बनाती है।

मूँग—स्वादिष्ट, रुक्ष, हलकी, ग्राही (क़ब्ज़), कफ़ तथा पित्त नाशक, किंचित वायु कारक, नेत्र के लिए गुण कारी, ज्वर नाशक है (ज्वर में भी दिया जा सकता है)।

उड़द—स्निग्ध (चिकना या चर्बी) अगर पच जाये तो बड़ा उत्तम अन्न है। वात नाशक, बल कारक, वीर्य जनक और वीर्य वर्धक है। अत्यंत रक्त, रस, मांस और मेधा वृद्धि करता है। मल-मूत्र भेदक यानी बढ़ा देता है। दुग्ध वर्धक है, दूध वाली माताओं को देना चाहिये। पित्त और कफ़ नाशक

है। गुदकी, कालिज, लकवा, श्वास, अन्न के पचने पर शूल होना—इन सब रोगों को दूर करता है।

अरहर (तूर)—रूक्ष, शीतल, हलकी, ग्राही, वात, जनक, रक्त-पित्त-कफ़ विकारों को दूर करनेवाली और शरीर के रंग को उत्तम करती है।

मसूर—ग्राही, शीतल, हलकी, रूखी (चर्बी हीन), वात कारक, ज्वर तथा रक्त-पित्त-कफ़ विकार नाशक है।

चूड़ा—गुरु, वात नाशक, कफ़ कारक, क्षार युक्त, सब धातों को पुष्ट करता है; वीर्य्य वर्धक, और दस्तावर है।

सावाँ—वात जनक, कफ़ और पित्त नाशक, रूक्ष और मोटापा नाशक है।

कोदो—वायु कारक, पित्त और कफ़ नाशक, ग्राही, शीतल, ग्रहणी रोग में उपयोगी है। भूसी सहित पचासों वर्ष तक रह सकता है।

साग-पात

चौलाई—रक्त, पित्त, वायु दोष नाशक, कफ़ कारक।

मरसा (सफ़ेद)—शीतल, विष्टम्भ जनक, पित्त नाशक, गुरु, वात तथा कफ़ कारक, विषमाग्नि को शमन करने वाला।

मरसा (लाल)—किंचित गुरु, क्षार युक्त, सारक (दस्तावर) कफ़ जनक।

नोटः—लाल मरसा सुफेद से अच्छा है।

पालक—वात जनक, कफ़ कारक, मलभेदक, शीतल, गुरु, विष्टम्भ (मल) कारक। अधिक खाने पर एक प्रकार का नशा करता है।

मेथी—वायु, कफ, ज्वर नाशक, पित्त कारक।

धनिया—स्निग्ध, मूत्रक (पेशाब लाने वाली) हलकी, "उष्ण वीर्य", अग्नि दीपक (भूख बढ़ाने वाली), पाचक, ज्वर नाशक, त्रिदोष नाशक, प्यास-दाह-वमन-श्वास, खाँसी-कुष्ठ, क्रिमि रोग नाशक।

सरसो—त्रिदोष कारक

मूली—(नवीन)—पाचक, हलकी, ऊष्ण, तेलमें भुनी हुई त्रिदोष नाशक, घी में बनी हुई हानि कारक।

बथुआ—सर्व श्रेष्ट साग है। क्षार युक्त, अग्नि दीपक, पाचक, रोचक, हलका, शुक्र (वीर्य) और बलवर्धक, दस्त को साफ करने वाला, प्लीहा, रक्त, पित्त, बवासीर, क्रिमि तथा त्रिदोष नाशक।

केमुआ—(नाड़ी साग) सारक, रोचक, वात कारक, कफ तथा शोथ नाशक, बलदायक, मेधा के लिए हितकर, रक्त पित्त नाशक।

नीम की पत्ती—रक्त शोधक

नोट—वर्षा ऋतु में पत्ती के साग निषिद्ध हैं क्योंकि इनमें क्रिमि होते हैं, पेट में वायु उत्पन्न करके पाचन विकार पैदा करते हैं।

पोय—शीतल, स्निग्ध, कफ जनक, वायु तथा पित्त नाशक, किंचित कण्ठ के लिए हितकर, निद्रा तथा शुक्र जनक, "रक्त-पित्त" नाशक।

चौलाई (जल)—रक्त, पित्त, वायु नाशक।

गूमा (द्रोण पुष्पी)—पित्त कारक, मल भेदक, कामला-शोथ-प्रमेह तथा ज्वर नाशक।

अजवाइन—ऊष्ण, पित्त जनक, वात एवं कफ नाशक ।

चकनड़—त्रिदोष नाशक, आम्ल, रक्त विकार-वात-कफ-खुजली खाँसी-कुष्ट नाशक ।

सोआ—पित्त कारक, अग्नि कारक, ऊष्ण-वीर्य", ज्वर-वात-श्लेष्म-व्रण-नेत्र रोग नाशक है ।

पुदीना—वमन नाशक, दाह नाशक, शांति दायक, त्रिदोष नाशक ।

तुलसी—हृदय के लिए हितकर, दाह तथा पित्त कारक, अग्नि दीपक, कुष्ट नाशक, रक्त विकार-पसली की पीड़ा-कफ और वात नाशक ।

सब्जी, तरकारी, कन्द मूल—

पेठा—बलवर्धक, वीर्यवर्धक, पित्त-रक्त वात नाशक ।

" कच्चा—शीतल, पित्त नाशक ।

" मध्यम अवस्था में—कफ कारक

" पक्का—क्षार युक्त, शीतल, अग्नि, दीपक, लघु, मुत्राशय शोधक, मानसिक रोग (उन्माद आदि) नाशक

कुम्हड़ा—(कच्चा) ग्राही, शीतल, रक्त-पित्त नाशक तथा गुरु, अग्नि वर्धक, क्षार युक्त,

पक्का—कफ तथा वात नाशक

करैला—शीतल, मल भेदक, किंचित वात जनक, ज्वर-पित्त-कफ-रक्त विकार-पाण्डु-प्रमेह-तथा क्रिमि नाशक ।

बैगन—ऊष्ण, किंचित पित्त जनक, ज्वर-वायु-कफ नाशक, अग्नि दीपक, शुक्र जनक,

लवकी—पित्त-कफ नाशक, धातु के लिए पौष्टिक, वीर्य्य

वर्धक, हृदय के लिए हितकर, तथा खाँसी और पित्तज ज्वर को नष्ट करती है।

नोट—तितलौकी आदि के प्रयोग से कुत्ते आदि का विष दूर होता है।

परवल—पाचक, हृदय के लिए हितकर, लघु, वीर्य्य वर्धक, अग्नि दीपक, खाँसी, रक्त विकार, ज्वर, त्रिदोष तथा क्रिमि नाशक है।

कटहल (*कच्चा*)—गुरु, कफ, वात, प्रमेह जनक, मल-दाह-कारक, बल दायक।

(*पक्का*)—पित्त-वात नाशक, वीर्य्य जनक, कफ कारक, शुक्र जनक, रक्त, पित्त नाशक, क्षत (छाती के घाव) को दूर करता है।

कुंद्रू—रक्त विकर पित्त तथा वात को दूर करने वाला।

ककड़ी—पित्त नाशक, ग्राही।

फूट—प्यास और जठराग्नि को बढ़ाता है।

कद्दू—लौकी के समान

सेम—दाह तथा कफ कारक, वात-पित्त नाशक

सेम (*बड़ी*)—कफ-पित्त-वात नाशक, वीर्य्य वर्धक, मल को बाँधने वाली।

सहजन—अत्यंत अग्नि दीपक, कफ-पित्त-शूल-कुष्ट-क्षय-श्वास-और गुल्म नाशक

केला (*कच्चा*)—मल को बाँधता है, कफ कारक, गुरु, पित्त-रक्त विकार-प्यास-दाह-क्षत-क्षय-वात नाशक।

चिचड़ा—वात-पित्त नाशक, रुचि कारक, क्षयरोगी के लिए अत्यंत हितकर।

नेनुआ—स्निग्ध-रक्त-पित्त -वायु नाशक ।

तुरई—शीतल, अग्नि दपिक कफ-वात कारक, पित्त-श्वास-ज्वर-खाँसी तथा क्रिमि नाशक ।

ढेरसी (टिंडे)—मल भेदक, अत्यंत शीतल, वात जनक, मूत्रक, पित्त-कफ तथा पथरी को दूर करता है।

खेकसा—अग्नि दीपक, आँव नाशक, कुष्ट नाशक, मचली अरुचि-श्वास-खाँसी और ज्वर नाशक, सर्प दंश नाशक ।

फूल गोभी—वात-कफ जनक, कच्चा सेवन करने से नेत्र के लिए हितकर, जीवन तत्व 'अ' 'ब' 'स' से युक्त होने के कारण नाड़ी दौर्बल्य तथा मूत्र कच्छके लिए हितकर ।

भिंडी—वात नाशक, कफ कारक स्निग्ध "रक्त-पित्त" नाशक: अत्यंत पौष्टिक, तथा प्रमेह नाशक और वीर्य्य वर्धक है ।

टमाटर—अम्ल रस युक्त, त्रिदोष नाशक, ज्वरघ्न, अग्नि वर्धक, किंचित कफ कारक है ।

गवार (फली)—पित्त और रक्त विकार जनक, 'ऊष्ण-बीर्य' पसीने को रोकने वाली, दस्तावर, श्वास खाँसी,वायु, कफ-हिचकी पथरी शुक्रदह आनात-पनिस-ज्वर-तथा क्रिमि नाशक ।

बोड़ा (लोबिया)—संतर्पण कारक, दस्तावर, रुक्ष, वात कारक, दुग्ध वर्धक तथा अत्यंत बल कारक ।

नोट—बड़ी जाति वाला ही गुण प्रद होता है ।

अगस्त—वात, पित्त, कफ नाशक, "वात-पित्त" "रक्त-पित्त" तथा क्षय नाशक, बहुमूत्र में तत्काल लाभप्रद, चौथिया बुखार में नास लेने से लाभ देता है; पीनस और रतौंधी नाशक,

खीरा (कच्चा)—मूत्रक, शीतल, रुक्ष, पित्तज, पथरी नाशक ।

" (पक्का)—पित्त जनक वात-कफ नाशक ।

सिंघाड़ा—ग्राही, शुक्र-वायु-श्लेष्म-रक्त जनक, पित्त नाशक ।

तरबूज़ (कच्चा)—पित्त-शुक्र नाशक।

" (पक्का)—वात-कफ़ नाशक

खरबूज़—पौष्टिक, अंतों की गति बढ़ाता है, मल बढ़ाता है, यकृत के लिए हितकर, पित्त निर्माता, कामला और पाण्डु रोग में शीघ्र लाभ करता है, नवीन रक्त बनाता है, दांतों का मल साफ़ करके उनकी आयु बढ़ाता है, मूत्राशय को व्यवस्थित करके मूत्रदोषों को मिटाता और उसे साफ़ करता है, "ऊष्ण-वात" पथरी, कमला, जालोदर और आँव में उपयोगी है। अधिक खाने पर प्रवाहिका (दस्त) उत्पन्न करता है। इस स्थिति में शिकंजवीं लेने से लाभ होता है। संग्रहणी की उत्तर स्थिति में शरीर पौष्टिक यकृत कार्य तथा पाचन के उत्तेजनार्थ दिया जाता है, स्त्री का दूध बढ़ाने के लिए उत्तम फल।

अरवी (इघुयाँ), शलजम, चुकरकंद, शकरक़ंद—स्निग्ध, गुरु, हृद-गत कफ़ नाशक, बल कारक, वात-पित्त जनक, मल पैदा करनेवाले

आलू—(आलूमात्र) शीतल, मल जनक, मूत्र तथा मल को निकालने वाले, देर में हज़म होने वाले, कफ़ और वायु कारक, बल और वीर्य वर्धक, रक्त-पित्त नाशक।

जमींकंद (सूरन)—गरम, अग्नि दीपक, रुक्ष, मल और खुजली पैदा करने वाला, कफ़ और बवासीर नाशक, प्लीहा और गुल्म नाशक।

मूली—पाचक, त्रिदोष नाशक, ज्वर श्वास—कफ़, कण्ठ, तथा नेत्र रोग नाशक, कण्ठ स्वर के लिए उत्तम।

गाजर—ऊष्ण, अग्नि, दीपक, ग्राही रक्त-पित्त-अर्श-ग्रहणी-कफ़ और वात नाशक।

लहसुन—बल कारक, धातु जनक, स्निग्धं, ऊष्ण, दस्तावर-टूटे को जोड़ने वाला, पित्त और रक्त जनक, बुद्धि जनक, कफ़-श्वास-खाँसी-गुल्म तथा ज्वर नाशक, रूचि कारक, शोथ, बवासीर, शूल-कुष्ठ-क्रिमि नाशक, क्षार युक्त।

प्याज—लहसुन के समान, किंचित कफ़ कारक, किंतु अधिक पित्त नहीं पैदा करता।

फल

केला (पक्का)—शीतल. वीर्य्य वर्धक रक्त कारक, रुचि मांस वर्धक, प्यास, नेत्र रोग, प्रमेह नाशक, क्षुधा तृप्ति कारक,

बड़हल—त्रिदोष कारक,

आम (कच्चा)—वात, पित्त, त्रिदोष तथा रक्त विकार जनक।

आम (पक्का)—वीर्य्य वर्धक, बल कारक, स्निग्ध, किंचित पित्त तथा व्रण जनक, कफ़ कारक, जठराग्नि तथा शुक्र वर्धक, चूसाह आम अत्यंत लाभ दायक होता है।

अमरूद—वात, पित्त नाशक, कफ़ कारक, दस्तावर।

जामुन—उदर व्याधियों को समूल नष्ट करने वाली, यकृत और प्लीहा नाशक, कफ़ कारक बल जनक, विष्टम्भक (अधिक मल) संग्रहणी, रक्त विकार तथा दाह नाशक।

आँवला—त्रिदोष नाशक, मेधा, स्मरण शक्ति, नेत्र ज्योति वर्धक, महा रसायन, भ्रम रोग निवारक, आयु स्थापक।

नीबू—अग्नि बर्धक, रक्त शोधक, पित्त नाशक और कफ़ कारक, किञ्चित खांसी करता है।

अनार—मल रोधक, ग्रहणी नाशक, बल वर्धक, रक्त वर्धक, कास (खांसी) नाशक, दाह-ज्वर, कुष्ट सम्बन्धी रोग और मुख की दुर्गन्धि को दूर करता है।

संतरा—संतर्पण कारक बलवर्धक, मूर्च्छा नाशक, पाचक और अग्नि दीपक, कफ़ कारक, वात-पित्त नाशक।

बेर—वात पित्त नाशक, कफ़ कारक, ग्राही।

सेब—बृंहण, रस रक्तादि वर्धक, कफ़ कारक, शुक्र जनक।

अंगूर—दस्तावर, बृंहण, नेत्रोपयोगी, मल-मूत्र की प्रवृत्ति उत्पन्न करने वाला ज्वर, श्वास, वात, वात-रक्त कामला, रक्त-पित्त दाह, मोह- शोक, रोग नाशक।

पपीता—मूत्र जनक, कोष्ट शोधक, "पित्त-वायु" नाशक, तथा कफ कारक।

नाश पाती—वीर्य्य वर्धक, त्रिदोष नाशक।

नारियल—शीतल, देर में पचनेवाला-मल-रोधक, रस, रक्तादि वर्धक बलकारक, वात-रक्त-पित्त विकार तथा दाह नाशक।

दूध वग़ैरह

दूध (*गाय*)—वात,पित्त, तथा रक्त विकारों को दूर करने वाला, निरंतर सेवनसे समस्त रोगों का नाश होता है और बुढ़ापा नहीं आने देता।

दूध (*भैंस*)—गायसे अधिक स्निग्ध (चर्बी युक्त) निद्रा जनक, कफ़ और शुक्र वर्धक।

दूध (*बकरी*)—रक्त, पित्त, अतिसार क्षय, खाँसी ज्वर तथा वनमें चरने वाली बकरियों की दूध सर्व रोग नाशक होता है।

दही—आम्ल रस युक्त, बल तथा शुक्र वर्धक, कफ़कारक

मलाई—बाम और वीर्मवर्धक, कफ़कारक वातनाशक।

———

सर्वोदय—श्री रामकृष्ण शर्मा

आज हमारे सामने कुछ राजनीतिक समाधान या कुछ आर्थिक लेन-देन का ही प्रश्न नहीं है। प्रश्न है मानव के सम्पूर्ण जीवन का; प्रश्न है विश्व की पुनर्रचना का। क्या यह केवल राजनीतिक उलट-फेर या सरकारी कानूनों से हल हो सकता है? जो लोग ऐसा सोचते हैं वे भयंकर भूल में हैं। अतः शर्मा जी का "सर्वोदय" हमारे पथ निर्धारण में बहुत मदद करेगा।

मूल्य १=)

यह स्वराज कैसा?—श्री धीरेन्द्र मजूमदार

आज़ाद होकर भी हम आज दुखी क्यों हैं? सुख और शान्ति के लिए सच्चा स्वराज चाहिये और उस स्वराज की गांधीवादी रूप-रेखा कैसी होनी चाहिये,—इत्यादि प्रश्नों का महत्वपूर्ण विवेचन इस पुस्तक में हुआ है। किसानों के लिए यह विशेष महत्व रखती है। ।=)

पूर्व बुनियादी तालीम

(बुनियादी शिक्षा के लिए बिहार सरकार द्वारा स्वीकृत)

प्रस्तावना : विनोबा] [लेखिका : श्री शान्ता नारुलकर

बापू ने यह कहा है कि मनुष्य की शिक्षा अभिमन्यु के समान माँ के पेट से ही प्रारम्भ होनी चाहिये। इस प्रकार बुनियादी के पहले स्वभावतः 'पूर्व बुनियादि तालीम' का महत्व स्थापित होता है। भारत जैसे दीन दरिद्र देश में पूर्व बुनियादि तालीम का तो खास तौर से महत्व है। यहाँ के अभावपूर्ण और साधनहीन गाँव में विदेशी ढंग की खर्चीली शिक्षा नहीं चल सकती। यहाँ तो बापू के बताये हुए तरीकों से ही काम लेना होगा। शान्ता बहन ने बापू की देख-रेख में पूर्व बुनियादी तालीम का व्यापक

रूप से काम किया है और इसलिए उनकी यह रचना केवल अधिकारी ही नहीं लोकप्रिय एवं दिशा सूचक भी है। इस विषय की हिन्दी में यह पहली चीज है और एक बहुत बड़े अभाव की पूर्ति करती है। मूल्य १)

सर्वोदय भजनावली

भारत के सभी संतों और सभी भाषाओं की इसमें भजन हैं॥ आश्रम प्रार्थना (भाषा सहित) और राष्ट्रीय गानों के अतिरिक्त धुनों और रागों का क्रम भी दिया गया है। मूल्य केवल ।≠)

रुपये की समस्या और उसका रचनात्मक हल

(श्री राम कृष्ण शर्मा)

गांधी जी की कल्पनाओं और योजनाओं के अनुसार भारत को सुखी और समृद्धि बनाने के लिए हमें रुपये की प्राण शोषक पेचीदगियों से छुटकारा पाना ही होगा। इसी एक प्रश्न पर हमारा सारा आर्थिक और सामाजिक ढाँचा बनता बिगड़ता रहता है। इसलिए प्रस्तुत पुस्तक प्रत्येक व्यक्ति के लिए एक खास मतलब रखती है। मूल्य ॥=)

नियोजित (गांधी साहित्य) सूची

गांधी विचारधारा सम्बन्धी पुस्तकों तथा पत्र-पत्रिकाओं की एक मूल्यवान सूची है। =)

'नयी तालीम'—श्री धीरेन मजूमदार

'नयी तालीम गांधी जी की अन्तिम परन्तु सबसे अधिक क्रान्तिकारी योजना थी। इसने विश्व की शैक्षणिक धारणाओं में भारी हलचल पैदा कर दी। प्रस्तुत पुस्तक में धीरेन भाई ने उसी का समस्यात्मक एवं रोचक वर्णन किया है। मूल्य ॥=)

हमारी खाद्य समस्याएँ

भोजन की समस्या केवल उसके पदार्थिक गुण-दोष से ही मर्यादित नहीं होती। मनुष्य की ज़िन्दगी का मौलिक प्रश्न होने के कारण भोजन की समस्या पर मानव समाज की आर्थिक, राजनीतिक तथा सामाजिक स्थिति भी निर्भर करती है। अतः इस पर व्यापक रूप से विचार होना ज़रूरी है—

धीरेन्द्र मजूमदार

गांधी प्रवेशिका

(बम्बई मध्य तथा उत्तरप्रदेशीय सरकारों द्वारा स्वीकृत)

कला, साहित्य, दर्शन, नीति-शास्त्र, राजनीति, अर्थशास्त्र, समाजशास्त्र, प्रत्येक दिशा में गांधी-साहित्य की समुन्नत अभिवृद्धि हो रही है और सर्वोदय की कल्पना विश्व का एक सुपुष्ट विचारधारा का रूप धारण करती जा रही है। साथ ही साथ सारा संसार बड़ी उत्सुकता के साथ सर्वोदय (गांधीवाद) के अध्ययन एवं मनन के लिए लालायित हो उठा है। परन्तु प्रश्न यह होता है कि लोग सर्वोदय के अध्ययन के लिए समुचित साहित्य कहाँ से, कैसे प्राप्त करें। साहित्य मिल जाने पर भी उसके सम्बन्ध में आवश्यक पथ-प्रदर्शन की कमी बनी ही रहती है।

इस समस्या के हल के लिए ही हमने गांधी प्रवेशिका की रचना की है। यह सर्वोदय साहित्य संघ का एक मौलिक प्रयास है और विश्व की विभिन्न भाषाओं में गांधी और गांधी विचार सम्बन्धी अब तक की प्रकाशित पुस्तकों की व्यापक तालिका है। साथ ही साथ इसमें अनेकों ऐसे स्तंभ दिये गये हैं जिनके द्वारा पाठकों को गांधी विचारधारा को समझने के लिए पर्याप्त पथ प्रदर्शन प्राप्त हो सकेगा। व्यक्तिगत या सार्वजनिक पुस्तकालयों के लिए नियोजित सूचियाँ भी दे दी गयी हैं ताकि लोग अपने साधनों के अनुसार उनका सुविधापूर्वक संग्रह कर सकें। विद्यार्थी, विद्वान् तथा पुस्तकालयों के लिए यह परम उपयोगी चीज है।

मूल्य २)

सर्वोदय साहित्य संघ,

काशी (बनारस)